

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

15 декабря 2022 г.

№ 436

г. Минск

Об учебной программе
по волейболу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по волейболу (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по игровым видам спорта «Дворец спорта» (С.В.Залещёнок), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по волейболу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
Приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
15.12.2022 № 436

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по волейболу

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по волейболу (далее Программа) для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ), училищ олимпийского резерва (далее – УОР), разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70. Программа согласуется с нормативно-правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования и Министерства спорта и туризма.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся СУСУ и учащихся УОР (далее – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) становления мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа является нормативным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в СУСУ, УОР, планирование спортивной подготовки и контроль уровня подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение, а также антидопинговые мероприятия.

Она разработана как с учетом общих требований, так и с учетом специальных требований, обусловленных особенностями отдельного вида спорта (в данном случае волейбола).

Главная задача СУСУ, УОР заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой

к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- создание предпосылок для гармоничного физического развития, всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья занимающихся;
- реализацию государственной программы развития физической культуры и спорта в стране по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов национальных команд;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;
- подготовку к выполнению нормативных требований.

Основным показателем работы СУСУ, УОР является стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности, вклад в подготовку молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь, команд высших разрядов, результаты участия в спортивных соревнованиях.

В программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов в волейболе, структура и основные положения работы СУСУ, УОР, содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки, откорректированные с учетом изменения возраста начала занятий волейболом, предусмотренных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

Эффективная работа по подготовке спортсменов невозможна без учета и строго соблюдения специфических закономерностей спортивной тренировки:

- направленности на максимально возможные достижения;
- углубленной специализации и индивидуализации в избранном виде спорта;
- единства общей и специальной подготовки;

- непрерывности тренировочного процесса;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразности и вариативности динамики нагрузок;
- цикличности тренировочного процесса.

Программа включает в себя следующие структурные части: введение, нормативно-методическую часть, заключительные положения и приложение.

Авторы – составители: Акулич Людмила Ивановна, заведующий кафедрой спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»; Куц Татьяна Александровна, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Рецензенты: Канзас Эдуард Георгиевич, Заслуженный тренер Республики Беларусь, тренер высшей категории, Кононов Сергей Павлович, Заслуженный тренер Республики Беларусь, тренер высшей категории.

РАЗДЕЛ I

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

§ 1. Общие основы спортивной тренировки как многолетнего процесса

Одним из необходимых (общепризнанных) условий эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов является их длительная многолетняя спортивная тренировка, проводимая с учетом целого ряда факторов, в числе которых одними из наиболее существенных являются возраст и спортивная квалификация спортсменов. Во всем многолетнем процессе занятий спортом с учетом специфики проводимой учебно-тренировочной (далее – УТ) работы можно выделить ряд крупных составных частей – стадий и этапов спортивной подготовки, в которых определена рациональная смена направленности учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ), и их содержание. Эта смена осуществляется по закономерностям становления спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования. Своеобразие УТЗ в этих структурных звеньях

обусловлено естественным возрастным развитием организма спортсмена, особенностями его условий жизни и деятельности в различные периоды времени.

В соответствии с названной теорией в системе многолетней спортивной подготовки выделяют следующие три стадии:

- 1) стадия базовой подготовки;
- 2) стадия максимальной реализации спортивных возможностей;
- 3) стадия спортивного долголетия.

В свою очередь, каждая из этих стадий включает этапы, состоящие из нескольких больших циклов (от полугода до нескольких лет каждый).

Первая названная стадия включает этап предварительной спортивной подготовки и этап начальной специализации. Вторая стадия – «предкульминационный» этап и этап высших индивидуальных достижений. Третья стадия – этап сохранения достижений и этап поддержания общей тренированности.

Стадия базовой подготовки. Продолжительность этой стадии – 4 – 6 лет. Основная цель спортивной подготовки – заложить «фундамент» будущих достижений: обеспечить всестороннее гармоничное развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных умений и навыков, сформировать начальные основы спортивного мастерства. В основе всей этой стадии реализуется установка на достижение не текущих результатов, а результатов в перспективе. В предварительном этапе базовой стадии, начинающимся обычно в большинстве видов спорта в младшем школьном возрасте, проводимые УТЗ строятся в основном по типу общей физической подготовки (далее – ОФП), с широким использованием средств всестороннего физического развития: воспитания разнообразных физических качеств и формирования специальных знаний, умений и навыков, включая и те, которые необходимы для будущей спортивной специализации, но при условии того, что последние не являются здесь приоритетными.

Этап начальной специализации (этап специализированной базовой подготовки). Основное место в содержании УТЗ с началом спортивной специализации продолжает занимать ОФП, имеющая, однако, определенную специфику в зависимости от вида спорта. Здесь целесообразно сначала отдавать предпочтение средствам так называемой общей игровой подготовки, в которой используются не только специальные упражнения, характерные для техники волейбола, но и упражнения других игровых видов спорта (особенно бадминтона, баскетбола, гандбола, футбола и тенниса).

Относительно длительные (полугодовые и годовые) циклы УТЗ на этапе начальной специализации проводятся при доминировании подготовительного периода, хорошо увязанного со школьным режимом спортсменов (с учетом учебных четвертей и каникулярного времени).

Постепенно (по мере возрастного созревания организма и овладения основами спортивного мастерства) тренировочный режим становится все более направленным на достижение высоких спортивных результатов не в отдаленной, а в ближайшей перспективе.

Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. Как отмечалось выше, в этой стадии в соответствии с общей теорией спортивной тренировки (ее закономерностями) по направленности проводимой УТ работы и ее содержанию целесообразно выделить следующие два этапа: 1) «предкульминационный» этап подготовки; 2) этап высших достижений.

«Предкульминационный» этап. Тренировочный процесс здесь все более приобретает черты углубленной специализации. Удельный вес спортивной подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и психологической) существенно увеличивается, причем это происходит не только за счет общей подготовки, сколько благодаря преимущественному увеличению времени на спортивную подготовку и соревновательные упражнения. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок (далее – ТН), возрастают более значительными темпами, чем в предыдущей стадии. Существенно увеличивается спортивная подготовка и усиливается ее влияние на содержание и структуру спортивной тренировки. Спортивная деятельность, поглощая все больше времени, перерастает в одну из сфер жизнедеятельности спортсмена и начинает оказывать доминирующее влияние на общий режим его деятельности (безусловно, в том случае, когда у спортсмена определяют отличные способности и хорошие возможности для достижения высших спортивных результатов).

Этап высших достижений. В идеале этот этап должен совпадать с возрастом, характерным для высших достижений спортсменов в избранном виде спорта (в волейболе этот возраст у женщин 19 – 25 лет, у мужчин – 23 – 26 лет). Одним из факторов общей организации деятельности спортсмена, претендующего на достижение высших результатов, является периодика в проведении наиболее крупных для волейбола спортивных соревнований, важнейшие среди которых, как известно, Олимпийские игры.

Стадия спортивного долголетия. В эту стадию, как показывает многолетняя практика, попадают либо спортсмены со стабилизированными, несмотря на длительные участия в крупных

спортивных соревнованиях, высокими результатами (международного уровня), либо спортсмены, у которых результаты по сравнению с их максимальным пиком снижаются, но они еще достаточно высоки и удовлетворяют их как профессионалов. Тренировочные занятия на этом рубеже исключительно индивидуализированы, но с учетом отмеченной выше специфики участия спортсменов в спортивных соревнованиях могут быть разделены на два этапа – этап сохранения достижений и этап поддержания общей тренированности.

§ 2. Особенности реализации основ многолетней спортивной тренировки в практике подготовки спортсменов в волейболе

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ по волейболу должен проводиться согласно Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта» и спортивной квалификации в группах, в число которых входят следующие:

- 1) группы НП с возрастом спортсменов 7 – 10 лет;
- 2) УТ группы с возрастом спортсменов 11 – 14 лет;
- 3) группы СПС с возрастом спортсменов 15 – 17 лет;
- 4) группы ВСМ с возрастом спортсменов с 18 лет.

Многолетний процесс подготовки спортсменов для СУСУ в соответствии с теорией многолетней спортивной подготовки, а также с учетом ранней регламентации времени начала занятий (с семи лет) представлен в таблице 1.

Таблица 1. Многолетний процесс спортивной подготовки спортсменов в волейболе

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Группы подготовки	НП 1 – 3	УТ 1 – 2	УТ 3 – 7	СПС 1 – 6	ВСМ	–	–
Стадии	Базовой подготовки		Специализированной базовой подготовки		Максимальной реализации спортивных возможностей	Спортивного долголетия	

УТЗ в разных группах (НП, УТ, СПС, ВСМ) проводятся, исходя из охарактеризованных в общей теории спортивной тренировки как многолетнего процесса стадий и этапов, следующим образом:

- в группах НП и в первых двух УТ группах проводится по типу УТЗ, характерных для этапа базовой подготовки;
- в последующих УТ группах и группах СПС – по типу УТЗ этапа специализированной базовой подготовки;
- в группах ВСМ – по типу УТЗ «предкульминационного» этапа стадии максимальной реализации спортивных возможностей.

§ 3. Организация и режим работы СУСУ, УОР

СУСУ, УОР независимо от ведомственной подчиненности являются учреждениями отрасли физической культуры и спорта, входят в национальную систему детских и молодежных СУСУ и обладают правом юридического лица.

СУСУ, УОР комплектуются детьми и подростками, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, выполнившими учебные программы по видам спорта, требования этапов подготовки и имеющими допуск врача к выполнению режимов работы после прохождения медицинского осмотра. Детям представляются равные условия для поступления и обучения, а имеющим перспективу для спорта высших достижений – необходимые условия для их спортивного совершенствования.

УТЗ по волейболу предусматривают многолетнюю подготовку спортсменов по этапам. В СУСУ по волейболу выделяется этапы: этап НП, УТ, этап СПС и ВСМ. Соотношение количества групп НП к УТЗ, при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Прием в СУСУ осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранным видом спорт, установленных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47».

Прием в СУСУ на конкурсной основе осуществляется из числа лиц, наиболее способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебных программ по избранному виду спорта.

СУСУ рассматриваются все кандидатуры, желающие участвовать в конкурсном отборе на спортивную подготовку в СУСУ.

Прием в СУСУ осуществляется по заявлению, подаваемому на имя руководителя СУСУ. При подаче заявления предъявляется документ,

удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка состояния здоровья. От имени лица, не достигшего 16 лет, заявление о приеме в СУСУ может быть подано его законным представителем.

Перевод спортсмена по этапам (годам) спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по виду спорта для соответствующего этапа спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях.

Учебный год в СУСУ начинается 1 сентября. Учебная работа проводится в соответствии с настоящей программой. Учебный план рассчитывается на 46 недель УТЗ непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов (далее – УТС), проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые УТЗ, работа по индивидуальным планам со спортсменами групп СПС, или наиболее одаренными спортсменами УТ групп, медико-восстановительные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и УТС, инструкторская и судейская практика.

УТЗ в СУСУ различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности спортсменов. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов спортивной тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки спортсменов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

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

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

Для более быстрого и качественного усвоения материала спортсменами используются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке. По ОФП и СФП – упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног, упражнения для развития прыгучести. По технической подготовке – выполнение технических приемов игры. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактических взаимодействий игроков разных игровых функций. Для каждого спортсмена составляется конкретный индивидуальный план, он ведет дневник, в котором фиксирует содержание проделанной работы и другие вопросы по заданию тренера и самостоятельно.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТ– 3-х и СПС – 4-х часов.

СУСУ совместно с учреждениями, обеспечивающими общее среднее образование, может создавать специализированные по спорту классы в порядке, установленном законодательством.

В связи с ранней ориентацией детей для занятий волейболом, следует очень внимательно относиться к планированию УТП для этого контингента спортсменов. Неадекватная возрасту нагрузка может привести к проблемам со здоровьем и нежеланию продолжать заниматься волейболом. В этой связи на УТЗ в группах НП рекомендуется использование облегченного инвентаря, игры в мини-волейбол 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 снижение интенсивности нагрузки за счет уменьшения размера площадки, облегченного инвентаря, увеличения пауз отдыха между заданиями для сообщения теоретических сведений и т.д. Все это позволит привить стойкий интерес к занятиям волейболом.

Большое значение приобретает работа по предупреждению негативного опыта, связанного с отбором и отчислением «неперспективных» с точки зрения тренера спортсменов, форсированной подготовкой «на ранний результат» и т.д. Основное внимание следует акцентировать на том, что ведущая цель многолетней спортивной тренировки – это подготовка высококвалифицированных спортсменов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным спортивным соревнованиям.

§ 4. Комплектование учебных групп

Согласно положению постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической

культуры и спорта» структура и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1. В таблице 2 приложения 1 приведен примерный годовой учебный план для СУСУ по разделам подготовки.

§ 5. Возрастные особенности развития организма детей и подростков

7, 8 лет

В первые школьные годы мальчики и девочки мало различаются по физическому развитию, но в старших классах это равновесие нарушается, это связано и с индивидуальными различиями, и с более ранним развитием организма девочек. Обычно в 6 лет девочки немного ниже мальчиков, догоняя их к 9 годам и немного обгоняя к 10. Вес в этом возрасте увеличивается в среднем на 2 – 2,7 кг в год. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7, 8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие.

Рост костей особенно заметен. Это касается в первую очередь лицевых, а также длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белковоподобных веществ, чем в костях взрослых. Ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. К этому возрасту возрастает способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Способность различать правую и левую стороны тела, как и предпочтение одной из них, формируется в первые школьные годы.

Морфологическая дифференцировка мышечных тканей особенно интенсивно происходит в 7, 8-летнем возрасте. Детские кости требуют лучшего кровоснабжения, связки закреплены менее прочно, а в местах их соединения больше пространства, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок и в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц, обладает меньшей сопротивляемостью костным инфекциям, чем взрослый. Незрелые кости ребенка подвергаются немалой опасности и в случае физических перегрузок.

Пульс остается учащенным до 84 – 90 ударов в минуту (у взрослого 70 – 72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9 процентов по сравнению с 7, 8 процентами у взрослого человека.

Практически во всех случаях правильно организованные занятия физической культурой в этом возрасте способны значительно повлиять

на сохранение и укрепление здоровья школьников. В этом возрасте эффективным средством обучения, воспитания и развития остаётся игра. В младшем школьном возрасте подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета. Но игровой метод остаётся в начальной школе одним из ведущих. Особый эффект дадут различные игры как подвижные, так и спортивные. Подойдут также ролевые игры. Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свое эмоциональное состояние. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах, комментариях.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам, для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6, 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 процентов.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной физической активности.

9, 10 лет

До 10-летнего возраста существенных различий в темпах развития организма у мальчиков и девочек не наблюдается.

Окостенение рук, ног, тазовых костей находится в начальной стадии. Слаборазвитая мускулатура спины при увеличенных нагрузках может вызвать деформацию позвоночных изгибов. Физическая нагрузка должна быть в соответствии с возрастным состоянием органов и систем организма.

Функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Резко выражено запредельное торможение. Восприятие новых движений носит созерцательный характер. Выделяют наиболее запоминающиеся детали движения, а важные части упражнения упускают. Важно соблюдать в работе с детьми этого возраста принципы тренировки – от простого к сложному, от известного к неизвестному. Наблюдается интенсивный рост темпа движений.

Основные задачи спортивной подготовки:

1. Обучение технике выполнения физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.
2. Содействие гармоничному развитию растущего организма, укреплению здоровья, воспитанию координационных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, гибкости.
3. Ознакомление с основами волейбола.

Обучение физическим упражнениям осуществляется с помощью методов обеспечения наглядности, использования слова, метода упражнения, игрового и соревновательного методов. Освоение элементарных бросков мяча, метаний, гимнастических упражнений и других видов деятельности формирует новые двигательные навыки и умения, которые необходимы для овладения разнообразной техникой игры. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешней он будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игровая форма занятий.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей являются эстафеты и бег на короткие дистанции, прыжки, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения (вольные упражнения, кувырки, стойки, перевороты), игры на местности, упражнения с партнером.

Силовая подготовка направлена на укрепление двигательного аппарата. В силовой тренировке можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и др.).

Ловкость как физическое качество создает предпосылки для овладения координационно-сложными движениями, которые необходимы для совершенствования и эффективного проявления техники игры в соревновательных условиях. Воспитываются координационные способности с помощью спортивных и подвижных игр, эстафет, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений с мячами, прыжков через скакалку и др. Основным условием для их воспитания является постоянное, но постепенное повышение координационной трудности при выполнении упражнений без утомления.

11, 12 лет

Опорный и мышечный аппарат неустойчив. Хрящевые диски тел позвонков еще не срослись. Окостенение запястных и пястных отделов рук, и фаланг пальцев ног, и рук не завершено. С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается.

При физических нагрузках учащение сердцебиения выражено в большей степени, чем у взрослых. Скорость восстановления пульса и артериального давления дольше, чем у взрослых.

Увеличенный расход энергии связан с тем, что поверхность тела у детей относительно велика по сравнению с его массой. Высокий уровень обмена длительное время не удерживается, что снижает возможности детей в работе на специальную выносливость. До 12 лет потребление кислорода у мальчиков и девочек приблизительно одинаково.

Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованными. Внимание неустойчиво, поэтому нецелесообразны длительные объяснения. Показ упражнений воспринимается легко, поэтому необходим качественный показ. Слишком частые повторения упражнения в течение одной тренировки нецелесообразны, поскольку образование новых связей быстро утомляет нервную систему.

Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа – лучший возраст для обучения. Почти все показатели физических качеств имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, координационные способности, аэробная выносливость, гибкость. Тренировочная нагрузка в этом возрасте должна быть строго регламентирована. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключаями натуживания (слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, приводящие мышцы ног, мышцы задней поверхности бедра).

13 – 16 лет

Начало срастания хрящевых дисков позвонков. Большие физические нагрузки на позвоночный столб противопоказаны. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Не рекомендуются падения на руки, соударения фаланг пальцев ног с полом. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок.

Увеличивается и растет мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет.

Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Максимальная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на физические возможности организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

В этом возрасте почти заканчивается окостенение фаланг пальцев рук и ног у девушек (у юношей несколько позже). Уменьшается прирост поперечных размеров тела.

Появляется неуравновешенность и неустойчивость настроения. Подростки легко возбудимы. В этот период снижается работоспособность, замедляется рост, но бурно развиваются функции организма. У подростков появляется стремление к рекордным достижениям. Со стороны тренеров необходимо чуткое, умелое педагогическое и психологическое руководство.

Физическая нагрузка в этот период должна быть снижена, базовую тренировку следует проводить со средней интенсивностью.

В период полового созревания у девушек наблюдаются значительные изменения в деятельности органов и систем, появляется менструация, замедляется рост тела в длину. По данным научных исследований, в 91 проценте случаев начало менструации приходится на возраст 12 – 14 лет.

В подростковом возрасте происходит процесс полового созревания. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела. В 13, 14 лет у мальчиков наблюдается максимальный темп роста (длина тела за год увеличивается на 8 – 10 см), а у девочек 11, 12 лет – на 8, 9 см. Особенно

быстро растут длинные трубчатые кости нижних и верхних конечностей. Вместе с тем, отмечается отставание в развитии мышечной массы. Разный уровень развития костного скелета и мышечной массы при неблагоприятных условиях – таких как чрезмерные мышечные нагрузки, могут замедлить рост трубчатых костей в длину. Умеренные физические упражнения в процессе занятий волейболом делают скелет юных спортсменов более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет весьма большое значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки, столкновения и т.д.) на более поздних этапах совершенствования игры.

К 14, 15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц, сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Особенно интенсивно она нарастает у мальчиков в 13, 14 лет, а у девочек в 11, 12 лет. К 14, 15 годам мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от мышц взрослых людей. Сила мышц зависит от степени полового созревания и увеличивается одновременно с массой и объемом мышечной ткани. Это предопределяет выбор упражнений направленных на развитие мелких мышечных групп и оптимальных исходных положений. В этом возрасте становятся заметными различия в показателях мышечной силы между мальчиками и девочками, как абсолютной, так и относительной.

В подростковом возрасте сердце по своим структурным показателям становится подобным сердцу взрослого человека. Следует учитывать, что в период полового созревания нередко происходит нарушение гармонии роста массы и тотальных размеров тела, с одной стороны, и увеличения размеров сердца, с другой. В этих случаях деятельность сердца отличается малой экономичностью, недостаточным функциональным резервом и снижением адаптационных возможностей к физическим нагрузкам. Это сопряжено с тем, что у подростков с начальными и промежуточными стадиями развития вторичных половых признаков намного чаще встречаются атипичные реакции кровообращения на стандартные нагрузки (гипертонические, дистонические и астенические варианты реакций). Поэтому к развитию физических качеств, связанных с длительной и большой интенсивностью, нужно относиться очень осторожно.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и переутомлениям. Поэтому во время занятий волейболом следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить

переутомления и перенапряжения организма подростков. Чуткий, щадящий подход к ним необходим, особенно в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, участие в спортивных соревнованиях). Вместе с тем следует помнить, что рационально построенная спортивная тренировка способствует преодолению временных противоречий и затруднений подросткового возраста.

17, 18 лет

В старшем школьном возрасте рост и развитие организма продолжается, отличаясь от предшествующих периодов новыми особенностями. В частности, замедляется рост тела в длину (а у многих вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более прочными и толстыми, но процесс окостенения еще не прекращается. В 15, 16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Грудная клетка продолжает усиленно развиваться.

Более четкими становятся половые различия в размерах: пропорциях тела, функциональных характеристиках и общей работоспособности организма юношей, и девушек. Девушки отстают от юношей в длине тела на 10 – 12 см, а в массе тела – на 5 – 8 кг.

В этом возрасте развитие мышечной системы происходит за счет роста диаметра мышечного волокна. Все отчетливей нарастание массы мышечной ткани и прирост мышечной силы. Опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу. Это наиболее благоприятный период для развития мышечной силы (атлетической подготовки, которой ранее уделялось незаслуженно мало внимания).

Сердечная мышца продолжает развиваться до 18 – 20 лет. Усиленная дифференцировка сердечной мышцы достигает наибольших величин к 16 – 18 годам, у девушек этот процесс происходит двумя годами раньше.

У спортсменов этого возраста нервная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы становится совершенной, и поэтому их организм справляется с большими физическими нагрузками.

В старшей возрастной группе повышается артериальное давление. Однако у юношей повышение происходит постепенно, а у девушек скачкообразно, особенно в 15-летнем возрасте. Поэтому в это время как систолическое, так и диастолическое давление у девушек выше. В 16, 17 лет эти различия сглаживаются. В 18-летнем возрасте уровень диастолического давления становится более высоким у юношей. Все это

свидетельствует о расширении диапазона адаптационных возможностей системы кровообращения.

В старшем школьном возрасте повышается работоспособность, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышение выносливости. Правда, у девушек 16, 17 лет снижается выносливость в беге, но повышается анаэробная производительность, что позволяет предположить, что это самый благоприятный период для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

§ 6. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания физических способностей

Определение объема развивающих средств для совершенствования физических способностей и физического развития, связано с так называемыми сенситивными (критическими, или чувствительными) периодами. Установлено, что в школьном возрасте одни способности и показатели физического развития на определенных этапах онтогенеза бурно развиваются, затем уровень их развития снижается, и они уступают первенство следующему показателю. Важно, что при специально направленных педагогических воздействиях, совпадающих с чувствительными периодами, эффект увеличения темпов роста развития физических качеств и физического развития выражен тем значительнее, чем выше естественные возрастные темпы их развития.

Педагогические воздействия, направленные на физическое развитие и воспитание физических способностей, находящиеся на уровне среднего и низкого периодов своего развития, не приводят к существенным сдвигам в уровне этих показателей.

В таблице 3 приложения 1 приводятся наиболее благоприятные периоды для воспитания физических способностей.

Двигательные способности на одной тренировке следует воспитывать в следующем порядке:

- упражнения, связанные с воспитание быстроты движений, выполняются сразу же после комплекса общеразвивающих упражнений;
- упражнения для воспитания координационных способностей, скоростно-силовых способностей – после изучения нового и перед закреплением и совершенствованием ранее изученного учебного материала;
- воспитание силовых способностей, различных видов выносливости проводится во второй половине или в конце основной части УТЗ;
- упражнения, направленные на воспитание гибкости и подвижности в суставах, включаются в конец основной или заключительной части УТЗ

совместно с восстановительными упражнениями на расслабление, внимание и т.д.

Ориентация на эти благоприятные периоды позволяет эффективно работать над воспитанием физических способностей в соответствии с возрастными особенностями развития организма юного спортсмена.

§ 7. Ориентация и отбор в группы для занятий волейболом

К основным понятиям теории спортивного отбора следует отнести следующие: спортивная ориентация и спортивный отбор. Спортивная ориентация – вид социальной ориентации, направленный на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации с учетом их индивидуальных способностей, склонностей и интересов. Спортивный отбор – это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта. Основной целью спортивного отбора, согласно общим теоретическим представлениям, считается поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе. Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовывать группы наиболее способными, а, следовательно, более перспективными занимающимися, с другой – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков и, тем самым, наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Спортивная ориентация и спортивный отбор имеют общие и специфические признаки, к общим относятся: способности индивидуума, ресурсы общества. К специфическим признакам относятся: интересы индивидуума – в понятии «спортивная ориентация» и требования вида спорта – в понятии «спортивный отбор».

Таким образом, и спортивная ориентация и спортивный отбор – самостоятельные виды социальной деятельности, преследующие свои специфические цели и использующие для их достижения соответствующие методы, средства и условия организации. Выделяются следующие основные разновидности спортивной ориентации и отбора:

– общая спортивная ориентация и отбор, направленные на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторно-одаренных детей и подростков для занятий спортом в СУСУ.

Этот вид ориентации и отбора – начальные элементы всей системы многолетней подготовки спортивных резервов;

– видовая ориентация и отбор, направленные на определение спортивной пригодности детей и подростков к занятиям в одном из конкретных видов спорта;

– ролевая ориентация и отбор, нацеленные на определение конкретного игрового или командного амплуа юных спортсменов;

– соревновательная ориентация и отбор ставят своей целью выбрать из числа равноценных кандидатов лучших и сориентировать их на выступлении в конкретном соревновании.

Основной задачей спортивного отбора является определение наличия задатков и способностей для занятия волейболом.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности человека, которые чаще всего обусловлены наследственностью. Однако от природной одаренности (задатков) зависит не сам успех в том или ином виде спорта, а только возможность его достижения. Задатки являются своеобразным стержнем, лежащим в основе способностей.

Способности – это индивидуальные особенности индивидуума, зависящие от врожденных качеств, факторов внешней среды и обучения, обеспечивающие успех в том или ином конкретном виде спорта.

Способности бывают: основные (без них не может данная деятельность быть успешной), дополнительные (существенные, но компенсируемые), сопутствующие (проявляются в виде компенсаторных); общие (проявляемые во многих видах деятельности) и специальные (определяющие успех в данном виде деятельности).

Сочетание задатков и способностей, способствующих достижению успеха в конкретном виде деятельности, называется одаренностью.

Под одаренностью спортсмена стоит понимать благоприятное сочетание способностей и врожденных задатков, умение эффективно их развивать в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в том или ином виде спорта.

Требования, предъявляемые видом спорта, формируют спортивную пригодность. Понятие пригодности предусматривает, что не только человек подходит к той или иной спортивной деятельности, но и последняя соответствует ему.

В работе с юными спортсменами следует руководствоваться следующими принципами при проведении спортивного отбора:

1. Принцип комплексного подхода (получение как можно больше информации относящееся к различным сферам жизнедеятельности с точки зрения возможности формирования специальных способностей).

2. Принцип диалектического единства пригодности, ориентации и отбора.

3. Принцип единства интересов спорта и интересов личности (отбор должен быть гуманным и социально оправданным мероприятием).

4. Принцип диагностики обучаемости (изучение динамики успехов в обучении).

5. Принцип последовательности и избирательности (вначале измеряются консервативные и мало компенсируемые качества, затем лабильные и компенсируемые и выявляются наиболее значимые качества и свойства в данном виде спорта).

6. Принцип единства отбора и воспитания (информация, полученная в процессе изучения личности при отборе, должна быть использована не только для заключения о пригодности, но и для воспитания спортсмена).

7. Принцип предварительной подготовки к отбору.

Спортивный отбор – это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

В сложившейся системе многолетней спортивной подготовки выделяют следующие этапы спортивного отбора:

– первый этап: его цель вовлечение возможно большего числа детей для занятий спортом и отбор моторно-одаренных детей для занятий спортом в СУСУ. Лучшим средством диагностики моторной одаренности являются подвижные игры.

Игры способствуют проявлению функций в тех сочетаниях, которые составляют структуру двигательной одаренности. Также первый этап связан обучением в СУСУ в группах НП. Огромное значение при отборе детей в СУСУ имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма – одно из важнейших условий для достижения успеха в современном спорте. Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних морфологических признаков. После этого исследуются двигательные способности детей.

– второй этап – является основным. Его цель – формирование УТ групп в СУСУ из числа наиболее одаренных детей, успешно прошедших этап НП. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма.

Этап спортивного отбора в УТ группы проводится в течение последнего года обучения в группе НП. Его проводят тренеры СУСУ, при этом учитывается состояние здоровья по данным врачебно-

физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов, изучение темпов прироста физических качеств.

В волейболе перспективность спортсменов должна определяться на основе анализа специфических качеств, обеспечивающих успешное решение технико-тактических задач в процессе спортивной деятельности. Прогнозирование способностей детей к занятиям спортивными играми осуществляется на основе изучения комплекса индивидуальных свойств личности: морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния органов и анализаторных систем организма, уровня развития физических качеств (преимущественно скоростно-силовых); координационных способностей, способности к оперативному решению двигательных задач и тактическому мышлению, обеспечивающему предвидение вариантов тактических ситуаций, выбора и осуществления приемов и способов ведения спортивной борьбы; способности к проявлению нервно-мышечных усилий и управлению своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях.

Для надежности прогноза способностей в волейболе необходимо проведение контрольных испытаний в сочетании с педагогическими наблюдениями за развитием качеств и свойств личности спортсмена. И чем длительнее процесс наблюдений, тем надежнее прогноз.

– третий этап связан с комплектованием групп СПС. Основной задачей этого этапа спортивного отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские команды.

В процессе спортивного отбора кандидатов в сборные команды учитываются морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности, функциональные возможности организма спортсмена. Отбор, как правило, проводят тренеры.

На данном этапе многолетнего спортивного отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Эффективность спортивного отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. Уровень воспитания физических способностей – скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению – постоянно должны находиться в поле зрения тренера, работающего с юными спортсменами.

– четвертый этап ставит своей целью выделение контингента спортсменов, способных к достижению результатов в молодежных сборных командах и командах мастеров. Методы и технология спортивного отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе.

К критериям спортивного отбора на этом этапе относятся: состояние здоровья; выполнение контрольных нормативов; медико-биологические и морфологические критерии; психологические и социальные критерии.

– пятый этап связан с комплектованием национальной команды Республики Беларусь к конкретным спортивным соревнованиям. В целях спортивного отбора контингента спортсменов для прохождения подготовки в составе национальной команды проводится просмотрный УТС с обязательным тестированием спортсменов.

В ходе УТС на основе анализа результатов тестирования и учета ТН прошедшего этапа тренеры спортивных федераций, совместно с сотрудниками комплексной научной группы, оценивают итоги подготовки и характер ведения УТП.

Одним из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество разнообразных специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движения в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на данном этапе многолетней тренировки рациональную и лабильную технику движений, которая соответствует морфофункциональным возможностям спортсмена и специфическим требованиям конкретной соревновательной деятельности.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом в первую очередь следует оценивать устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизоваться в игре, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, правильно распределять силы, также умение показать наивысшие результаты.

РАЗДЕЛ II
ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ
ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПЕ НП

§ 1. Планирование и содержание УТЗ на этапе НП

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования УТ работы на основе установленных нормативных требований.

Одним из важных этапов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годовичному циклу подготовки. В таблице 2 представлен примерный тематический план УТЗ для групп НП с количеством часов по разделам подготовки.

Таблица 2. Примерный тематический план УТЗ для групп НП

Разделы подготовки	Группы НП	
	НП 1 года обучения	НП 2 и 3 годов обучения
Теоретическая подготовка	10	10
Практическая подготовка	302	282
ОФП	74	48
СФП	26	28
Техническая подготовка	126	130
Тактическая подготовка	30	30
Интегральная подготовка	10	10
Мини-волейбол	30	30
Инструкторская и судейская практика		
Контрольные испытания и экзамены	6	6
Участие в соревнованиях		20
Восстановительные мероприятия		
Итого академических часов в неделю	6	6
Итого академических часов в год	312	312

В таблицах 4 и 5 приложения 1 приведены примерные план-схемы распределения учебного материала для групп НП.

Основной принцип построения УТ работы в группах НП – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем спортсменам, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная задача – создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Для групп НП периодизация УТП носит условный характер. УТП планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации является УТЗ с четко выраженными частями. Количество занятий в неделю может составлять три. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения УТЗ – игровой метод. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с паузами для отдыха, объяснениями, особенно с учетом снижения допустимого возраста начала занятий (с 7-ми лет). Следует использовать облегченный инвентарь – волейбольные мячи. Высота сетки должна соответствовать возрасту. Уменьшается размер площадки.

Количество освоенных двигательных умений и навыков в этом возрасте весьма ограничено. Только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного спортсмена.

Начальный этап подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. С учетом последних изменений возраста начала занятий волейболом основной акцент следует сделать на использование в процессе подготовки спортсменов подвижных игр.

При работе с юными спортсменами в группах НП должны решаться следующие задачи:

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, укрепление иммунитета;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Тренер при проведении УТЗ по волейболу с юными спортсменами должен сохранить в ней черты, присущие игровому методу: сюжетно-ролевую организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы.

Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставлены задачи, исчерпывающе полно и лаконично объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышающими активность выполнения двигательных действий.

При проведении УТЗ в группах НП не менее 70 процентов общего времени занятия отводится упражнениям с мячом, подвижным играм, эстафетам, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на воспитание координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма). При этом важно сохранить правильное соотношение интенсивных общих игровых упражнений с упражнениями по обучению технике волейбола.

Применение подвижных игр в подготовке спортсменов в волейболе позволяет создать двигательную основу для воспитания координационных способностей, необходимых для формирования техники игры. Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у детей определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Юные спортсмены приобретают способность

применить освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Основными средствами спортивной тренировки являются подвижные игры, эстафеты, имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Применяются игры в Мини волейбол на уменьшенных площадках, с облегченными мячами и с количеством игроков 2x2, 3x3 и 4x4, что позволят повысить интерес к занятиям волейболом. На этом этапе подготовки рекомендуется широко использовать игры в мини волейбол.

В процессе обучения волейболу руководствуются общими педагогическими (дидактическими) принципами методики физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности.

Из всего многообразия средств ОФП в занятиях с юными спортсменами преимущественно используются упражнения гимнастические, акробатические, легкоатлетические, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, броски и ловля, лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног с мячом, зажатым между стопами ног, прогибания, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах: висы, упоры, размахивания в висе и упоры, подтягивания; лазание по канату. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревку). Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись с прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки

ноги врозь в сед с прямыми ногами. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег (этапы до 20 м). Бег от 20 до 30 м с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, гимнастические палки. Бег в чередовании с ходьбой. Различные прыжки в длину, в высоту. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, бадминтон на уменьшенных площадках с облегченным оборудованием. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». На этом этапе можно еще использовать сюжетные игры.

СФП на этом этапе направлена на воспитание физических способностей, специфичных для игры в волейбол: бег с остановками и изменением направления по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на скамейку. Прыжки в глубину с гимнастической стенки, скамейки. Спрыгивание последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (волейбольных) мячей, укрепленных на разной

высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Многократные броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены (щита) с баскетбольным (не целесообразно использовать мячи тяжелее баскетбольных) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.

Применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. В качестве утяжеленных мячей желательно использовать баскетбольные или гандбольные мячи, или утяжеленные волейбольные мячи.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа, передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Сгибание, разгибание кистей, держа набивной мяч двумя руками у лица (движения напоминают заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски мяча от груди двумя руками (из волейбольной стойки) на дальность (соревнование). Многократные передачи взрослого волейбольного или баскетбольного мяча в стенку и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски не облегченных волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с маленькими гантелями. Упражнение с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Броски мяча над собой при наблюдении за партнером (двумя, тремя), в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания; бросок на «свободное» место, на партнера и т.д. Броски и ловля мяча во встречных колоннах. Круговые движения руками в плечевых суставах

с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой – влево, левой – вправо.

С мячом в руках (от стены 2, 3 м), в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5 – 2 м) или на полу (расстояние от 3 до 5 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

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

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и принятие исходного положения выполняется по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой мяча.

В качестве подводящих упражнений используются упражнения с использованием специальных тренажеров и специальных приспособлений, что позволят интенсифицировать процесс обучения («падающий мяч», подвесной мяч, различные обручи, подставки, «коромысла», «ласты», платформы и т.д.).

К средствам технической подготовки на этапе НП будут относиться подводящие и специальные упражнения для обучения приемам игры.

Стойки, остановки и перемещения: стойки основная (стойка готовности), высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. При изучении перемещений и остановок внимание тренера должно быть сконцентрировано на правильной постановке ног и положении общего центра тяжести занимающегося по отношению к опоре.

Передачи облегченного волейбольного мяча: передача мяча сверху двумя руками «падающего мяча»; подвешенного на шнуре; над собой на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Со второго года обучения передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Подачи: нижняя прямая подача в держателе (подвешенного на шнуре); в стену мяча – расстояние 3 – 6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3 м, 6 м облегченного мяча. Со второго года обучения верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии 5 – 8 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за 6 – 9 метров.

Нападающие удары: овладение техникой прямого нападающего удара является сложной задачей для начинающих (особенно с 7-летнего возраста) спортсменов, поэтому обучение следует начинать очень осторожно и даже не с первого года обучения. Обучение ведется расчленено-конструктивным методом: спортсмены отдельно осваивают технику разбега и прыжка (без мяча), технику удара и только потом переходят к слитному выполнению всех частей приема: прямой нападающий удар, стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя на полу, удар по мячу стоя у стены, слитное выполнение разбега, и напрыгивания, прыжка вверх, ударного движения по мячу, приземления; нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку стоя и в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Со второго года обучения удар прямой походу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4

с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Прием мяча сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1, 2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 3 – 6 м), прием нижней прямой подачи. Со второго года прием мяча снизу двумя руками, наброшенного партнером (в парах и через сетку), направленного ударом (в парах и через сетку с подставки), во встречных колоннах, в стену и над собой поочередно многократно, прием нижней прямой, верхней прямой подачи.

Прием мяча снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование», стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей в разных зонах; с «ластами» на кистях, в перчатках – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

На УТЗ в группах НП происходит овладение основами тактических действий в нападении и в защите посредством изучения следующих действий: индивидуальные действия в нападении – на подаче: выбор места для подачи; выбор способа подачи; выбор способа для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; при выполнении второй передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков при выполнении передачи мяча, передачи мяча и переброса на сторону соперника.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи, при приеме от переброшенного соперником мяча через сетку.

Командные действия с количеством игроков (2x2; 3x3; 4x4): расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, расстановка после переброшенного мяча со стороны соперника.

Следует учитывать, что обучение тактическим действиям в группах

НП проводятся на уменьшенных площадках, уменьшенными составами игроков и соответственно во взаимодействиях между игроками следует учитывать этот факт.

Игра в Мини волейбол разными составами. Правила игры в Мини волейбол представлены в приложении 2.

Расстановка игроков при приеме мяча от противника: игрок в зоне 3 у сетки или оттянут. Игра в три касания с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

При обучении игре в мини волейбол групповые тактические взаимодействия следует изучать при взаимодействии четырех (4х4) и трех (3х3) игроков. Поскольку в первые годы в основном будет использоваться игра в Мини волейбол на уменьшенных площадках, уменьшенными составами и облегченным мячом, то и внимание следует уделять правильному расположению спортсменов-учащихся на площадке, их правильному выбору места встречи с мячом, способу приёма мяча и направлению мяча партнеру после приема.

Подготовительные игры: «Пионербол», «Два мяча через сетку».

Психологическая подготовка на этом этапе посвящена воспитанию волевые качества, которыми должен обладать спортсмен: целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладанию, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

§ 2. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годового цикла спортивной подготовки для групп НП

За основу планирования в группах НП взят семидневный цикл, при этом он не обязательно должен совпадать с циклом недели «понедельник – воскресенье». Основные построения в таком микроцикле: в первые два года тренировочные дни чередуются с днями активного отдыха; на третий год после двух тренировочных дней – день активного отдыха, а далее – два тренировочных дня и два дня отдыха. Существенное значение приобретает распределение вида подготовки по семидневным циклам, на основании чего затем осуществляется поурочное распределение материала.

Эффективность подготовки спортсменов во многом зависит от УТЗ, их структуры, выбора средств, методов и т.п. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. Теоретические занятия проводят в виде бесед во время практических занятий, проводят и отдельные занятия.

В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности спортсменов.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки: технической, физической, тактической. Комбинированные занятия включают материал из двух-трех видов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая, материал трех этих видов подготовки в одном занятии). Игровые занятия строят, опираясь на взаимосвязь сторон подготовки спортсмена и используя метод сопряженных воздействий фрагментов игры, двусторонней игры по правилам мини-волейбола и по упрощенным правилам.

Приведем примерное содержание УТЗ в группах НП. Номера занятий указаны в соответствии с поурочной программой.

УТЗ № 15

Задачи УТЗ: 1. Развитие быстроты 2. Обучение перемещениям спортсмена. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность занятия 90 мин.

Инвентарь – облегченные волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Повороты на месте. Ходьба обычная, по сигналу остановка, поворот кругом и ходьба в обратном направлении,

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжатие пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед, назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями (ходьба, приставные шаги).

4. Бег с высокого и низкого старта 10 – 20 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет шаг и, обогнав колонну, бежит вперед. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных

суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

7. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи; поднимать голову и наклонять ее назад, оказывая сопротивление руками.

8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба.

9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь; то же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук круговыми движениями рук.

10. Из различных исходных положений (стоя на одной и обеих ногах, в выпаде на согнутой ноге) пружинящее покачивание на носках.

11. «Эстафета с бегом».

Основная часть – 55 мин.

I. Обучение перемещениям – 20 мин.

С изучения стоек и перемещений начинается знакомство спортсменов с волейболом. Разучиваются способы передвижения на площадке, характерные для игры в волейбол.

1. Спортсмены стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. Первые в колоннах бегут к сетке, останавливаются двойным шагом, скачком, выполняют поворот и имитируют вторую передачу (в зоне 2 поворот выполняется налево, в зоне 4 – направо, в зоне 3 –налево и направо). Надо следить за тем, чтобы при повороте налево впереди была правая нога, а при повороте направо – левая.

2. Спортсмены-учащиеся стоят в колонне по одному на месте пересечения боковой и лицевой линий. По сигналу бегут вдоль лицевой линии в зону 6, выполняют остановку и поворот лицом к сетке (бег из зоны 1 и из зоны 5).

3. Продвижение в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу спортсмены изменяют способ перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

II. Обучение верхней передаче двумя руками – 20 мин.

1. Ловля облегченного волейбольного мяча двумя руками на уровне лица в средней и низкой стойках спортсмена. В момент ловли слегка присесть, затем, выпрямляя ноги и руки, бросить мяч вверх-вперед, выполнив заключительное движение кистями и пальцами.

2. Ловля и броски облегченного мяча после различных перемещений, а также во время перемещения.

3. Верхняя передача волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется, стоя на месте, вперед-вверх, над собой, назад.

4. Подбрасывание мяча над собой и затем верхняя передача вперед-вверх, над собой.

5. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно.

III. Игры, эстафеты – 15 мин.

1. Спортсмены стоят в колонне по одному. По сигналу первый спортсмен передвигается приставными шагами вправо до линии Б, затем влево до линии А и снова вправо к линии В. От линии В спортсмен передвигается приставными шагами влево и выполняет те же задания. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает второй игрок, а первый переходит в конец колонны. Можно дать задание передвигаться бегом, а после остановки у линии Б к линии А передвигаться спиной вперед и т. д.

2. То же, что в предыдущей эстафете, но на отрезках между линией старта и линией А, а также линиями В и Б спортсмен должен выполнить поворот на 360°.

3. Игра в «Пионербол» облегченным мячом.

Заключительная часть – 15 мин.

Ходьба медленная, выполнение несложных заданий по сигналам: поднять руки вверх, остановиться. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

УТЗ №16

Задачи УТЗ: 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям спортсмена. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Продолжительность занятия – 90 мин.

Инвентарь облегченные волейбольные мячи.

Подготовительная часть – 20 мин.

Построение, рапорт, проверка присутствующих. Сообщение задач. Во время ходьбы и медленного бега выполнение заданий по сигналу (звуковой или зрительный): остановки, приседания, прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами.

Выполняются упражнения из 15 занятия.

В упражнение 6 вводится добавление: отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

В эстафету, кроме бега, вводится новое задание: передвижение прыжками на одной ноге (на правой и на левой до определенных границ).

Основная часть – 55 мин.

I. Обучение перемещениям – 20 мин.

Повторение упражнений из предыдущего занятия. Упражнения 1 и 2 выполняют с мячом: после остановки и поворота у сетки бросок мяча от лица двумя руками вверх параллельно сетке – из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3 и из зоны 4 в зону 3.

II. Обучение верхней передаче – 20 мин.

1. Повторяются упражнения с облегченным мячом из предыдущего занятия. Занимающиеся сочетают перемещения, броски и ловлю мячей: из зоны 6 игрок с набивным мячом бежит в зону 3, остановка и поворот налево, бросок мяча в зону 4. В зоне 4 игрок ловит мяч, стоя лицом к зоне 3 (боком к сетке), и, сделав шаг левой ногой вперед, делает поворот направо и бросает мяч в зону 6. Переход игроки совершают в направлении броска.

2. Упражнения в передаче подвешенного волейбольного мяча выполняют только те занимающиеся, которым трудно дается техника передачи. Основное внимание уделить упражнениям 4, 5 и 6, при этом надо занимающихся расставить так, чтобы направление передач соответствовало первым и вторым передачам в игре (к сетке в зону 3 и из зоны 3 в зоны 4 и 2),

III. Игры и эстафеты – 15 мин.

Проводятся игры и эстафеты из предыдущего занятия.

Заключительная часть – 15 мин.

Ходьба обыкновенная, на счет «3» все хлопают в ладоши. Упражнения на внимание. Упражнения на гибкость. Подведение итогов занятия.

УТЗ №17

Задачи УТЗ: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче мяча. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность урока – 90 мин.

Инвентарь: теннисные, волейбольные облегченные мячи, «держатели мяча».

Подготовительная часть – 20 мин.

Построение, приветствие, сообщение задач занятия. Ходьба обычная, на носках. На пятках, на внешней стороне стопы и т.д. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад: то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

9. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей облегченных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями спортсменов. Расстановка игроков в зонах 6 – 3– 4; 6 – 3 – 2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту же колонну, куда они бросили мяч.

12. Соревнование в беге на 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

Основная часть – 55 мин.

I. Совершенствование навыков перемещения – 20 мин.

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух).

2. Игра «Салки».

3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи.

4. Бег из зоны 5 (1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3.

5. Ловля облегченного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

6. Эстафета.

II. Обучение верхней передаче – 20 мин.

1. Верхние передачи облегченного мяча о стену с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Верхняя передача мяча, посланного тренером после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Спортсмены стоят в зонах 5 с двух сторон площадки. Тренер бросает облегченный мяч вперед в зону 6, спортсмен бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к тренеру и верхней передачей направляет ему мяч обратно.

6. Игра «Передачи волейболистов» облегченным мячом.

III. Обучение нижней прямой подаче – 15 мин.

1. Броски мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Броски теннисного мяча через сетку.

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача через сетку с приближенной от сетки позиции.

Обратить внимание занимающихся, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко.

IV. Подготовительная игра в волейбол «Пионербол» – 10 мин.

Заключительная часть – 15 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Упражнения на внимание и на коррекцию осанки. Подведение итогов урока.

ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА УТ ЭТАПЕ

§ 1. Планирование и содержание УТЗ в УТ группах 1 и 2 годов обучения

Этап начальной специализации

При планировании УТЗ со спортсменами необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности спортсменов-учащихся.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной тренировки, значимость которых из года в год повышается. В таблице 3 представлен примерный тематический план УТЗ для УТ групп 1 и 2 годов обучения.

В таблицах 6 и 7 приведены примерные план-схемы распределения учебного материала для УТ групп 1 и 2 годов обучения.

Таблица 3. Примерный тематический план УТЗ для УТ групп 1 и 2 годов обучения

Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы	
	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения
Теоретическая подготовка	20	28
Практическая подготовка	418	548
ОФП	92	156
СФП	46	56
Техническая подготовка	174	230
Тактическая подготовка	38	72
Интегральная подготовка	16	44
Мини-волейбол	52	
Инструкторская и судейская практика		
Контрольные испытания и экзамены	6	12
Участие в соревнованиях	24	26
Восстановительные мероприятия		
Итого академических часов в неделю	9	12
Итого академических часов в год	468	624

В УТ группах 1 и 2 годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации. В эти годы закладываются основы технико-тактического мастерства. Вместе с тем, важное место продолжает занимать ОФП, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы спортивных соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

Основными задачами в УТ группах 1 и 2 годов обучения являются:

- дальнейшее повышение уровня физического развития, совершенствование основных физических способностей и морально-волевых качеств;
- закрепление технико-тактических навыков игры в волейбол, закрепление тактических взаимодействий в нападении и в защите;
- выполнение юношеского разряда по волейболу;
- овладение теоретическими знаниями.

При совершенствовании технических приемов игры на этом этапе спортивной подготовки не следует делать акцент только на одних вариантах технических приемов, а следует дать возможность использовать многообразие этих вариантов, характерных для современного волейбола. Например, при обучении передач целесообразно совершенствование разных вариантов их выполнения, а именно сверху и снизу, в стойке, после перемещения, в прыжке, с акробатическими падениями и пр. При этом необходимо, чтобы выполнение всех этих вариантов было осуществлено в разных условиях встречного полета мяча к игроку: медленного, средней скорости и очень быстрого. При совершенствовании техники нападающего удара необходимо, чтобы в это время его выполняли учащиеся не только прямым способом в одном темпе и при одинаковой удаленности от сетки, но и способом бокового удара в разном темпе и с разной удаленностью мяча от сетки.

Ведущую роль на этапе начальной специализации выполняют показатели ОФП и СФП, физического развития и тех качеств, характер которых определяет успех в двигательной деятельности, т.е. степень и темпы воспитания быстроты, силы и скоростно-силовых способностей. Показатели технического мастерства на этапе начальной специализации определяют успешность игровой деятельности в меньшей степени. Однако, следует учитывать, что установка на достижение высоких спортивных результатов в детском возрасте носит характер отдаленной перспективы, а этот возраст является наиболее благоприятным для освоения различных навыков и элементов техники.

Перевод из одной УТ группы в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

– уметь применять основные приемы техники в упражнениях и играх;

– знать программный теоретический материал;

– выполнить контрольные нормативы по разным видам подготовки.

ОФП на этом этапе подготовки должна: обеспечить физическое развитие юных спортсменов; воспитание основных двигательных способностей – скоростных, силовых, координационных, гибкости; расширение объема двигательных умений и навыков; создание прочной базы для спортивного мастерства.

Основными средствами для воспитания скоростных способностей в УТГ должны быть: бег на месте в упоре, сериями по 4 – 8 сек; семенящий бег с ускорением, выполняемый так же сериями по 4 – 8 сек, бег с «форой» с пробеганием отрезков в 3 – 6 и 5 – 9 м; бег 20 – 30 м с изменением направления перемещения (на 180°) по коротким отрезкам (5-7 м); низкие и высокие старты (из низкой и средней стойки волейболиста); эстафеты с ведением мяча руками и ногами, с выполнением передач над собой; подвижные игры в салки; быстрый бег с выполнением стремительных рывков по сигналу; броски одной рукой теннисного мяча; бег и другие упражнения с перемещениями (бег высоко поднимая бедро, разнообразные перемещения прыжками, рывки с выполнением характерных для волейбола акробатических действий, бег за мячом). Перечисленные упражнения целесообразно применять в различных сочетаниях, по 3, 4 в каждом занятии, заменяя упражнения через 2, 3 занятия.

Особое внимание в среднем школьном возрасте и соответственно в УТ группах обращают на воспитание силы мышц рук, спины и живота. В этот период, кроме чисто силовых упражнений (лазанье по канату, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног вперед-вверх в положении лежа на спине и животе, поднимание верхней части туловища вперед-вверх лежа соответственно на спине и животе и пр.), целесообразно широко использовать упражнения с преодолением небольшого амортизационного сопротивления эластичной резины, а также упражнения с отягощением набивным мячом (1 кг) и гантелей.

Силовые способности на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом не более

1 кг. Основной метод выполнения упражнения – повторный. Упражнения для развития силы: бег по песку, по воде, в гору; висы, подтягивание из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса; приседания на одной и двух ногах; отжимание в упоре; упражнения с эспандером, метание мячей, камней на дальность; упражнения на специальных тренажерах. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов.

Одновременно с воспитанием силовых способностей необходимо воспитывать способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

Воспитание скоростно-силовых способностей в первые годы в УТ группах желательно осуществлять с выполнением упражнений со «взрывным» характером работы мышц, свойственной для прыжковых действий и ударных движений рукой по мячу.

Примерными движениями руками с работой мышц «взрывного» характера могут быть: разнообразные метания теннисных мячей одной рукой: с замахом из-за головы, с замахом круговым движением руки сверху-вперед-вниз-назад-вперед через голову, с замахом круговым движением сверху-назад-вниз-вперед-вверх; броски набивного или баскетбольного мяча вперед из-за головы одной и двумя руками в положении лежа, сидя, стоя на месте; в прыжке толчком с места, в прыжке с разбега в 3, 4 м; в прыжке с места и с поворотом на 90°, в прыжке с разбега и с поворотом на 90°; серийные удары по мячу в стойке с характерным движением нападающего удара в направлении вперед-вниз с касанием мячом пола и стены; имитации разных способов нападающих ударов: стоя на месте, в прыжке с места и с разбега, разными способами замаха и ударного движения.

Все упражнения желательно проводить соревновательным и игровым методами. Во втором случае можно использовать следующие подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки», «Движущийся барьер», «Поединок прыжками», «Петушки в кругу», «Кто дальше метнет мяч», «Кто больше ударит мяч в серии» и др.

Для воспитания общей гибкости (т.е. подвижности во всех суставах без учета специфики двигательных действий в волейболе) целесообразно выполнять маховые движения с максимальной амплитудой. В этом случае можно использовать упражнения, направленные, прежде всего на повышение подвижности в тазобедренном суставе, подвижности суставов при движении тела в переднезаднем направлении (наклоны и прогибы туловища).

Для воспитания специальной гибкости, необходимой спортсменам в соревновательной деятельности, целесообразно сосредоточить внимание на воспитание подвижности (эластичности) пальцев рук, подвижности кисти в лучезапястном суставе, подвижности руки в плечевом суставе и подвижность ног в тазобедренных суставах. Увеличение подвижности в названных суставах лучше добиваться упражнениями динамического характера.

Для повышения подвижности в суставах пальцев рук и лучезапястных суставов следует проводить упражнения со сгибанием и разгибанием рук в упоре пальцами о стену, гимнастическую скамейку, лежа на полу и др. Для повышения подвижности рук в плечевом суставе полезны широко-амплитудные маховые движения, висы на перекладине и кольцах, простое вытягивание руки высоко вверх и др. Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах полезны разнообразные выпады и пружинистые движения в них. В тренировочном процессе спортсменов в волейболе целесообразно включать упражнения для развития акробатической и прыжковой ловкости.

Подводящими и подготовительными упражнениями при решении задач воспитания акробатической ловкости могут быть: различные перекаты на спине, перекаты прогнувшись, перекаты на боку, перекаты с поворотом, кувырки вперед, назад, в сторону, различные падения с перекатами на спине (боку), с амортизацией руками, с перекатом прогнувшись (на груди), броски вперед, назад, в сторону.

Упражнениями для воспитания координационных способностей в прыжковых действиях могут быть: прыжки с подкидного мостика с поворотами с подкидного мостика на 90° , 180° , 360° , прыжки с различными заданиями: а) подтянуть колени к груди; б) согнуться, ноги врозь; в) прогнуться; г) коснуться подвешенного предмета, ударить по предмету, с различными движениями рук и ног.

В волейболе способности ориентироваться в пространстве целесообразно воспитывать в игровой обстановке. В связи с этим для решения этой задачи можно использовать следующие игры и эстафеты: участники эстафеты делятся на две равные команды. По сигналу учителя они прыжками на обеих ногах устремляются вперед. После трех прыжков играющие выполняют прыжок с поворотом кругом, затем три прыжка с разноименными кругами рук, далее обегает стойку и, выполнив рывок, возвращаются к своей команде. Выигрывает команда, игроки которой, не нарушая правил, быстрее закончат эстафету.

При проведении игр и эстафет можно применять батут. В этом случае спортсмен в полете должен поймать брошенный ему мяч, после

поворота кругом попасть им в цель и выполнить падение на спину или грудь.

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. Игровые упражнения и эстафеты – комплексные средства воспитания физических способностей и специальных навыков игры у юных спортсменов в волейболе.

Для совершенствования техники исполнения приемов игры в волейбол на этом этапе используют приёмы нападения и защиты.

Техника нападения. Различные перемещения, прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

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

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая на точность попадания в зоны; верхняя прямая на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки. Особенно следует быть внимательными к спортсменам, которым сложно выполнять подачу с отдаленных от сетки позиций. Они должны иметь возможность подавать подачу с приближенных от сетки позиций до тех пор, пока у них не сформируется стабильный навык и не повысятся силовые способности для выполнения этого элемента техники.

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

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

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной

рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на тумбе, против удара партнеров, стоящих на тумбе, скамейках; подброшенному мячу партнером и с передачи; блокирование в прыжке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Тактические действия индивидуальные, групповые и командные в нападении и в защите совершенствуются посредством следующих упражнений: индивидуальные действия в нападении – выбор места и способа выполнения подачи, выбор направления (подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену). Выбор направления и высоты выполнения второй передачи лицом в направлении передачи. Выбор способа и направления выполнения нападающего удара. Выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация второй передачи или «обман» через сетку. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). Командные действия в нападении – система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом).

Индивидуальные действия в защите – выбор места при приеме верхних подач; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); выбор места при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; выбор способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

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

Командные действия в защите – расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2.

Задачи интегральной подготовки решаются посредством выполнения упражнений, направленных на чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам; чередование подготовительных упражнений для развития специальных физических качеств и выполнения изученных 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, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приемов отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий; переключение в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-прием, нападающий удар-блокирование, поточное выполнение технических приемов; переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении.

Продолжаются игры в Мини волейбол с постепенным осваиванием волейбола полными составами.

Проводятся учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий в игровой обстановке при соперничестве команд.

Проводятся календарные игры с установкой на игру и последующим анализом ее выполнения.

Инструкторская и судейская практика проходит в виде знакомства с терминологией, принятой в волейболе. Спортсмены овладевают умением управлять группой занимающихся, подбирают и проводят упражнения подготовительной части УТЗ. Происходит приобщение их к судейству учебных игр своей команды.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются УТЗ, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Происходит формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение). В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов и условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов и судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

На протяжении всего этапа начальной специализации проводится работа над психологической подготовленностью юного спортсмена – как общей, так и специальной.

§ 2. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годового цикла спортивной подготовки для УТ групп 1 и 2 годов обучения

Недельный микроцикл для УТ групп 1 и 2 годов обучения включает в себя от 9 до 12 часов в неделю. В УТ группах 1 и 2 годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации.

Особенность первого года обучения в УТ группах состоит в том, что здесь начинается стабильная специализированная работа по волейболу с контингентом, отобранном в процессе работы в группах НП. Важно добиться стабилизации составов учебных групп, воспитания стойкого интереса к волейболу, квалифицированного решения задач, поставленных на все пять лет обучения. Второй год обучения по своим задачам содержанию является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание по-прежнему сосредоточивается на универсальности подготовки, однако начинает проявляться ее специализированность в плане выявления игровых функций спортсменов. Примерный семидневный микроцикл для УТ групп 2 года обучения (43-я неделя) представлены в таблице 4.

Таблица 4. Примерный семидневный микроцикл для УТ групп 2 года обучения (43-я неделя)

Дни микроцикла	Приблизительный № УТЗ	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	211	Развитие прыгучести. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Совершенствование навыка одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу.	135	Субмаксимальная

Второй	212	Развитие быстроты. Совершенствование навыка приема мяча снизу одной рукой в опорном положении.	90	Большая
Третий	Активный отдых			
Четвертый	213	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыка приема мяча двумя руками сверху в опорном положении.	90	Умеренная
Пятый	214	Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения подачей мяча. Совершенствование навыка приема подачи двумя руками снизу. Совершенствование командных тактических действий в защите.	135	Максимальная
Шестой	215	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Организация действий команды со второй передачи, выполняемой игроком передней линии (зон 3 и 2).	90	Умеренная
Седьмой	Активный отдых			

Примерное содержание УТЗ (комбинированное по технической и тактической подготовке) недельного микроцикла для УТ групп 2 года обучения.

Задачи УТЗ:

1. Развивать прыгучесть и быстроту перемещения.
2. Совершенствовать навыки одиночного блокирования.
3. Совершенствовать навыки взаимодействия в групповых тактических действиях в защите.

Инвентарь: волейбольные мячи, резиновые амортизаторы.

Продолжительность – 135 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

Построение, сообщение задач занятия.

1. Ходьба обычная, упражнения в ходьбе.
2. Бег с остановками и изменением направления вперед-вправо, вперед-влево. Ускорения во время бега в определенных границах площадки.

3. Подвижная игра «Салки».

4. В парах, партнеров разделяет сетка, у одного – волейбольный мяч. Игрок с мячом выполняет перемещения вдоль сетки, меняя направления, останавливаясь, и в прыжке выставляет мяч над сеткой. Партнер должен следовать за ним и выполнить прыжок на блок.

5. Упражнения с резиновыми амортизаторами:

а) из различных исходных положений, руки вперед или вверх, разведение прямых рук в стороны;

б) одна рука внизу, другая согнута у плеча, амортизатор за спиной, разгибание руки вверх (правой и левой);

в) стоя на амортизаторе, руки внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

6. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, свободная нога вперед, назад, в сторону. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; то же со сменой ног после трех подскоков.

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

1. В зонах 4, 3 и 2 трое занимающихся выполняют постановку блока. На противоположной стороне с мячами в руках в зонах 4, 3 и 2 располагаются нападающие, которые выполняют удар с собственного подбрасывания. Задание первое – из всех зон направление удара в зону 5. Задание второе: из всех зон направление удара в зону 1. Соответственно удары выполняют прямые или с переводом. Блокирующим направление удара известно.

2. То же, но нападающие удары выполняют по мячу с набрасывания партнера (трое стоят в зонах 4, 3 и 2).

3. То же, но передачу на удар выполняет игрок, лучше владеющий техникой передачи мяча в зоне 3: поочередно в зону 4, 3 и 2, стоя лицом к нападающему, мячи ему направляет тренер из зоны 6. В зонах 4 и 2 удар со средней и высокой передачи, в зоне 3 со средней (с переводом) и низкой (по ходу).

II. Совершенствование навыков групповых тактических взаимодействий в защите.

1. В парах, расстояние 6 – 8 м. Один игрок чередует передачи: одну в метре от себя, вторую на 6 – 8 м. Партнер должен точно вернуть мяч передачей сверху или приемом снизу.

2. То же, но игрок без мяча бежит по направлению к партнеру, который ударом в площадку посылает мяч за голову бегущего. Игрок должен остановиться, изменить направление и снизу двумя руками, находясь спиной к партнеру, вернуть ему мяч.

3. Три спортсмена располагаются в зонах 1, 6, 5 – защитники, на противоположной стороне в зонах 4, 3, 2 – нападающие, выполняющие удары с собственного подбрасывания. Каждый нападающий, выполнив три удара (в зоны 1, 6, 5), переходит в другую зону, пройдя все зоны, уходит

в защиту. Защитники принимают мяч от удара и страхуют принимающего.

4. То же, но мяч ударом от сетки направляет тренер. После удара в защитника вторым ударом он направляет мяч в площадку, чтобы отскок был за боковую или лицевую линию, страхующий защитника партнер должен приемом снизу или сверху довести мяч к сетке.

III. Учебная игра с заданиями

1. Нападающие удары только в направлении зоны 5.

2. То же, но в зону 1.

3. При приеме мяча от нападающего удара ближайший к принимающему мяч защитник выходит на страховку.

Заключительная часть – 15 мин. Ходьба обычная. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Подведение итогов занятия.

§ 3. Планирование и содержание УТЗ в УТ группах 3 и 4 – 7 годов обучения

В УТ группах 3 и 4 – 7 годов обучения спортсмены проходят этап углубленной специализации. На этом этапе УТП направлен на углубленное разучивание и совершенствование ТТП игры в органичном единстве с воспитанием специальных физических способностей и психических особенностей личности в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

При планировании УТЗ с группами углубленной специализации необходимо руководствоваться примерным тематическим планом УТЗ для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения согласно таблицам 4 и 5, примерным план-графиком распределения учебной нагрузки для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения согласно таблицам 8 и 9 приложения 1.

Таблица 5. Примерный тематический план УТЗ для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения

Разделы подготовки	УТ группы	
	УТ 3 года обучения	УТ 4 – 7 годов обучения
Теоретическая подготовка	38	60
Практическая подготовка	678	786
ОФП	186	168

СФП	78	110
Техническая подготовка	254	270
Тактическая подготовка	86	164
Интегральная подготовка	54	74
Мини-волейбол		
Инструкторская и судейская практика	20	24
Контрольные испытания и экзамены	16	14
Участие в спортивных соревнованиях	48	52
Итого академических часов в неделю	15	18
Итого академических часов в год	780	936

Основными задачами в УТ группах 3 и 4 – 7 годов обучения являются:

- дальнейшее всестороннее физическое развитие, воспитание специальных физических способностей и психических свойств личности;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола в усложненных условиях;
- определение каждому спортсмену игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- овладение теоретическими знаниями по методике и правилам игры;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований по волейболу, судейства, УТЗ, выполнение разрядных требований.

Несмотря на снижение допустимого возраста начала занятий спортом форсировать специализированную подготовку не следует. Углубленная специализация ТТП предполагает всестороннее владение всеми навыками игры в волейбол и их умелое использование в процессе игровой деятельности. Так же имеют важное значение показатели физического развития. На этом этапе в ходе контроля за подготовленностью спортсменов особенно важно учитывать уровень и динамику показателей физического развития.

В этом возрасте следует определяться с выбором игрового амплуа, которое игрок будет выполнять на площадке во время игры. Однако не следует ограничивать игроков только выполнением специфических технико-тактических приемов игры, они по-прежнему должны быть в достаточной степени универсально технически и тактически подготовленными.

Перевод из одной УТ группы углубленной специализации в другую следует производить на основании оценки выполнения нормативных требований.

Для перевода необходимо:

- уметь применять технические приемы в упражнениях и играх;
- знать и уметь применять в игровой деятельности основы тактических взаимодействий спортсменов на площадке;
- знать и уметь применять в игровой обстановке основы тактических взаимодействий спортсменов с учетом выбранного игрового амплуа, но в случае необходимости уметь выйти на площадку на любую игровую позицию;
- знать программный теоретический материал;
- выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;
- выполнить разрядные требования второго разряда;
- выполнить задания по инструкторской и судейской практике.

На этапе углубленной специализации с 3-го года вводится периодизация, но вопросы ТТП и ОФП остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период спортивных соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях спортивных соревнований.

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом проведения подготовки к спортивным соревнованиям на подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и переходном периодах.

Подготовительный период: этот период обычно делится на три этапа – этап общей подготовки, этап специальной подготовки и предсоревновательный этап.

На этапе общей подготовки до 40 процентов от общего объема времени отводится физической и 40 процентов – технической подготовке, в которой спортсмены осваивают новые технические приемы, работают над устранением недостатков в технике исполнения приемов игры. Около 20 процентов от общего времени отводится тактической и общей игровой подготовке. Основная ее направленность – восстановление общих игровых навыков, освоение и совершенствование умений и навыков в индивидуальных и групповых тактических взаимодействиях. На этом этапе также уделяется время психологической (воспитание спортивного трудолюбия, повышении уровня волевых возможностей) и теоретической подготовке.

Основная задача этапа углубленной специализации заключается в повышении тренированности, воспитании специальных способностей и навыков, характерных для спортсменов в волейболе. СФП здесь занимает 20 процентов от общего тренировочного времени, ТТП отводится примерно 30 процентов от общего времени. Основное внимание уделяют освоению и совершенствованию техники владения мячом в условиях, приближенных к игровым, с учетом функций, выполняемых спортсменами на площадке. Тактическая и игровая подготовка на этом этапе занимает 50 процентов от общего времени. Основное внимание в ней уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом амплуа игроков. Уделяется время на психологическую (борьба с утомлением от больших нагрузок и длительного однообразного выполнения упражнений), и теоретическую подготовки.

Предсоревновательный период. Основная задача этапа – завершение становления спортивной формы и втягивание игроков в соревновательную деятельность. Содержание удельного веса разделов подготовки продолжает изменяться. СФП занимает около 10 процентов от общего тренировочного времени. Она направлена на поддержание общей тренированности и усиление тех сторон подготовленности, которые наиболее тесным образом связаны со специфической работоспособностью. Больше внимания уделяют средствам восстановления. Работа направлена на воспитание специальных физических способностей. Техническая подготовка занимает около 30% от общего времени. Технические приемы здесь выполняют в более трудных игровых условиях. Тактической, игровой и соревновательной подготовке отводится 60 процентов от общего времени, причем основное внимание уделяется игровой и соревновательной подготовке. В психологической подготовке особое значение приобретает психологическая готовность к спортивной борьбе, противостояние неблагоприятным психическим состояниям в течении и после матчей.

Соревновательный период. В подготовке спортсменов установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы, причем, чем меньше возраст спортсмена, тем в большей мере должна быть выражена данная установка. В связи с этим в соревновательном периоде наряду с ближайшими задачами (непосредственная подготовка к спортивным соревнованиям и успешное выступление в них) должны решаться, в основном, перспективные задачи:

1. Изучение, закрепление, совершенствование разнообразных технических приемов.

2. Овладение различными тактическими вариантами ведения игры, приобретение опыта.

3. Дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.
4. Приобретение и совершенствование специальных навыков игры с учетом выполняемого игрового амплуа игрока.
4. Совершенствование психологической подготовленности.
5. Совершенствование специальных знаний, связанных с выступлением в соревнованиях.

Важнейшим средством всей подготовки являются двусторонние игры и упражнения, моделирующие различные игровые ситуации.

В специальной психологической подготовке особое значение приобретает непосредственная боевая готовность к предстоящим матчам, умение мобилизовать все силы на борьбу, а также регуляция неблагоприятных эмоциональных состояний в процессе игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в спортивных соревнованиях.

Переходный период. Этот период обычно длится в волейболе с момента окончания основного спортивного соревнования до возобновления УТЗ в новом годовом цикле. В переходном периоде уменьшают общий объем нагрузки (ее объем и интенсивность). Широко используют оздоровительные и реабилитационные средства и факторы подготовки спортсменов.

В качестве средств физической подготовки рекомендуется использование легкоатлетических, гимнастических, акробатических упражнений, спортивных и подвижных игр и эстафет.

Для совершенствования подач на этом этапе подготовки применяют упражнения: верхняя прямая подача в разные зоны площадки, подачи, различные по силе исполнения; подачи соревнуясь, на точность попадания в зоны; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Для совершенствования нападающих ударов: прямой нападающий удар (походу, с переводом) из зон 4, 3, 2; с различных передач—коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию, средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом в право с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; тоже в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом

туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны; нападающие удары с удаленных от сетки передач, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающие удары с задней линии.

Для совершенствования действий в защите используют различные перемещения и стойки, падения для выполнения приемов мяча. Упражнения для совершенствования приема мяча используют как сверху двумя руками, так и снизу двумя руками, одной рукой, с падениями-перекатами на спину, бедро, грудь. Прием подачи, нападающего удара совершенствуется как в стойке, так и с падением и перекатом в сторону на бедро в парах двумя руками и одной рукой; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения, приемы ногами.

Техника блокирования совершенствуется в упражнениях: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу, из двух зон в известном и неизвестном для блокирующего направлении, стоя на тумбе и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на тумбе и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо, стоя на тумбе, в прыжке с площадки; групповое блокирование ударов по ходу.

Совершенствуются на этом этапе тактические действия спортсменов в защите и в нападении. К средствам совершенствования индивидуальных действий в нападении относятся упражнения с выбором места для выполнения подачи, чередование способов подач, подачи на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча, вышедших после замены; с выбором способа выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и обманные действия (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

чередование способов нападающего удара по ходу, с переводом.

При выполнении упражнений для совершенствования групповых взаимодействий акцент смещается на взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игрока, выполняющего выход из разных зон передней линии; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи.

Командная тактика строится с учетом систем игры через игрока передней линии и выходящего игрока задней линии в различных вариантах расстановки игроков.

Для групповых действий в защите упражнения применяются при взаимодействии игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим и двух игроков при блокировании; взаимодействии игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные тактические действия в защите совершенствуются при расположении игроков на приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны с согласованием действий принимающих игроков и связующего, осуществляющего выход из разных зон. Совершенствуются командные действия в защите по системе: «углом вперед» и «углом назад».

Инструкторская и судейская практика заключается в приобщении спортсменов к составлению комплексов упражнений для проведения подготовительной и заключительных частей занятий. Методика обучения простейшим техническим приемам игры. Выявление и исправление ошибок. Организационные мероприятия по подготовке мест спортивных соревнований. Судейство внутренних школьных спортивных соревнований в качестве главного и первого судьи. Освоение ведения технического отчета (протокола) игры. Принятие нормативов по физической подготовке в младших группах в качестве эксперта. Составление комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Самостоятельное проведение занятий в младших группах. Проведение основной части занятий по начальному обучению технике игры в качестве второго тренера. Проведение школьных спортивных соревнований и спартакиад в качестве судьи в составе судейских бригад. Участие в составлении плана на отдельные игры, запись игр и их анализ.

§ 4. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов
в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для УТ групп 3
и 4 – 7 годов обучения

На третьем году обучения в УТ группах, если программы первых двух годов обучения выполнены в полном объеме спортсмены достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определенные сроки годовичного цикла высокой спортивной формы. Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (21-я неделя) представлен в таблице 6.

Таблица 6. Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (21-я неделя)

Дни микроцикла	Приблизительный № УТЗ	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	141	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Выбор способа нападающего удара (прямой по ходу, с переводом, боковой, обманный) в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами.	135	Незначительная
Второй	142	Учебно-тренировочная игра	135	Максимальная
Третий	143	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме.	135	Большая
Четвертый		Активный отдых		

Пятый	144	Совершенствование навыка нападающего удара с переводом влево без поворота туловища из зон 4, 3 и 2 высоких и средних передач. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 при организации защитных действий «углом назад» на страховке и при приеме нападающих ударов.	135	Большая
Шестой	145	Чередование способов подач (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи верхней прямой планирующей и силовой.	135	Незначительная
Седьмой	Активный отдых			

В УТ группах 3 и последующих годов спортивной подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации.

УТЗ № 317

Задачи УТЗ:

1. Развивать быстроту ответных действий в игровых условиях.
2. Совершенствовать навыки переключения в ТТД от нападения к защите.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Продолжительность – 135 мин.

Подготовительная часть – 20 мин.

Построение, сообщение задач занятия.

1. Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы с движениями рук.

2. Бег лицом, боком, спиной вперед с движениями руками.

3. Прыжки с продвижением вперед: два на правой ноге и два круга левой рукой влево, два на левой и два круга правой рукой влево, четыре на обеих ногах и круги двумя руками влево; то же, но круги вправо, начинать с левой ноги и правой руки.

4. Во время бега в колонне смена способа перемещения в ответ на сигнал тренера (положение волейбольного мяча): мяч поднят – приставные шаги боком вперед, мяч опущен – приставные шаги спиной вперед, мяч подброшен – ускорение по ходу движения, брошен на пол – ускорение в обратном направлении после остановки и поворота на 180°.

5. Три спортсмена находятся в зонах 1, 6, 5 лицом к сетке в стойке готовности, слегка перемещаются на месте и следят за тренером, стоящим

у сетки: в ответ на различные сигналы мячом, соответственно заданию, имитация нападающего удара, блокирования, приема мяча с падением.

6. Самостоятельно общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног из числа изученных ранее.

7. В парах, один игрок с мячом в руках выполняет различные перемещения, остановки и прыжки вверх, мяч над сеткой, с отвлекающими, ложными действиями. Партнер – «блокирующий» должен перемещаться так, чтобы быть все время напротив и точно блокировать мяч, появившийся над сеткой.

8. Эстафета. Задание: от лицевой линии к средней – бег, остановка, поворот кругом и бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение окрестными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение окрестными шагами правым боком снова к линии нападения, после этого – бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта, на этом отрезке выполнить поворот на 360° во время бега.

Основная часть – 100 мин.

I. Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях.

1. В парах, один игрок чередует удары, передачи, применяет отвлекающие действия, партнер должен своевременно реагировать, принимая мяч от нападающего удара или обманного удара.

2. В парах, один игрок выполняет удар через сетку или обманный удар с собственного подбрасывания, партнер принимает удар или страхует.

3. Один спортсмен в зоне 3 – блокирующий, на противоположной стороне в зонах 4, 3, 2 – нападающие, связующий – в зоне 3. Нападающие удары выполняют поочередно, направление удара известно (5-я или 1-я зоны): из зон 4 и 3; 3 и 2; 4 и 2 блокирующий, быстро перемещаясь, стремится закрыть направление удара. После всей серии – смена блокирующего.

II. Совершенствование навыков переключения от нападающих действий к защитным.

1. Трое спортсменов в зонах 4, 3, 2 – нападающие, в зоне 3 – связующий. В зоне 6 тренер с мячами. На противоположной стороне в зонах 4, 3, 2 нападающие, в зоне 3 связующий. Тренер набрасывает мячи связующему, который поочередно выполняет передачи на удар игрокам в зоны 4, 3, 2. После серии нападающих ударов по команде тренера три нападающих идут блокировать, связующий отходит на страховку. Выполняется серия нападающих ударов с противоположной стороны.

2. Две команды в расстановке. Одна команда принимает подачу и организует нападающие действия со второй передачи игрока задней

линии, вышедшего к сетке. После завершения задания нападающим ударом тренер посылает один за одним несколько мячей броском в сторону этой команды, где происходит прием и атака. После команды тренера «Защита!» игроки быстро переходят к обороне, а противоположная команда выполняет серию ударов и обманов, мячи связующему игроку набрасывает тренер или его помощник.

3. То же, по команде защитник подает и организует действия («углом назад») против серии ударов и обманов, а по команде «Атака!» переходит к нападающим действиям – мячи подряд набрасывает через сетку тренер в различные точки.

III. Учебная игра, задание: осуществлять эффективный переход от защиты к нападению и от нападения к защите в игре.

Заключительная часть –15 мин.

Упражнения для восстановления, упражнения для развития гибкости. Подведение итогов занятия.

ГЛАВА 4 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СПС

§ 1. Планирование и содержание УТЗ в группах СПС

При планировании УТЗ с группами СПС необходимо руководствоваться примерным тематическим планом УТЗ для групп СПС согласно таблице 7 и примерным план-графиком распределения учебной нагрузки для групп СПС согласно таблицам 10 – 12 приложения 1. При планировании учебных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной подготовки.

Таблица 7. Примерный тематический план УТЗ для групп СПС

Разделы подготовки	Группы СПС		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС 3 – 6 годов обучения
Теоретическая подготовка	60	60	92
Практическая подготовка	944	1032	964
ОФП	186	200	178
СФП	202	234	180
Техническая подготовка	264	274	238
Тактическая подготовка	208	234	278
Интегральная подготовка	84	90	90
Мини-волейбол			

Инструкторская и судейская практика	22	24	30
Контрольные испытания и экзамены	22	20	16
Участие в соревнованиях	44	60	86
Восстановительные мероприятия			164
Итого академических часов в неделю	21	23	26
Итого академических часов в год	1092	1196	1352

В группах СПС спортсмены закрепляют и совершенствуют полученные ранее знания, приобретенные умения и навыки. Основная задача на данном этапе сводится к формированию прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технического приема в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

Основной принцип тренировочной работы в группах СПС – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции, выполняемой на площадке во время игры (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей спортсменов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Основные задачи, стоящие перед учащимися групп СПС:

- совершенствование выполнения технических приемов, выполнение приемов свободно, экономично и надежно, умение выполнить прием на высокой скорости, достижение необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов;
- закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения с учетом выполняемого игрового амплуа в команде;
- достижения высокого уровня технической, тактической интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- выполнение I спортивного разряда;
- овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки, правилам игры и их изменениями;
- выполнение функций инструктора, оказание помощи в судействе спортивных соревнований юных спортсменов.

По своему характеру, средствам, методам и организации УТЗ работа с этим контингентом спортсменов отражает характер работы в командах высших разрядов.

Основным критерием комплектования групп СПС служит результат выполнения нормативных требований (приемных и контрольно-переводных), а также показатели соревновательной деятельности спортсменов.

На этом этапе целесообразно учитывать следующие закономерности спортивной тренировки, а именно: направленность на высшие спортивные достижения; единство постепенности приближения к высоким нагрузкам и тенденция достижения их максимума (волнообразность динамики нагрузок, цикличность); единство общей и специальной подготовки.

Специфическими особенностями содержания процесса совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в волейболе являются:

1) направленность не на определенный в точных мерах измерения рекордный результат (такого измерения в волейболе просто нет), а на достижение такого уровня подготовленности, без которого маловероятна победа тренирующейся команды на самых престижных для него спортивных соревнованиях;

2) единство постепенного приближения к высоким тренировочным нагрузкам и тенденция достижения максимальных их параметров;

3) единство общей игровой и специализированной подготовки как для формирования умений и навыков выполнения всех приемов игры, так и для наиболее совершенного выполнения отдельных из этих приемов, характерных для специфического амплуа игрока в команде (функциональная, или ролевая специализация).

Перевод из одной группы СПС в другую следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

– уметь применять основные приемы техники в условиях, приближенных к соревновательным, а также в спортивных соревнованиях;

– знать и уметь применять в соревновательной деятельности основы тактических взаимодействий спортсменов на площадке;

– знать и уметь применять в соревновательной обстановке основы тактических взаимодействий спортсменов с учетом выбранного игрового амплуа;

– выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовке;

– выполнить или подтвердить I разряд;

– знать программный теоретический материал;

– выполнить задания по инструкторской практике;

– участвовать в организации и судействе спортивных соревнований.

На этапе СПС, выделяют, как правило, двух цикловую периодизацию, в которой, в соответствии с закономерностями становления, поддержания и временной утраты «спортивной формы», сроками основных спортивных соревнований в зимнее и летнее время –

дважды повторяются подготовительный и соревновательный периоды спортивной тренировки. Учитывая количество недель, на основании календаря текущего и следующего календарного года определяются сроки средних и малых (мезо- и микроциклов) по месяцам и числам. Основное внимание тренеров уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

Следует учитывать содержание и направленность мезо- и микроциклов в спортивной тренировке. Выделяют «втягивающий» мезоцикл, когда организм спортсмена готовится к выполнению основной специфической тренировочной работы; «базовый» – основное назначение которого повышение функциональных возможностей важнейших систем организма спортсмена, воспитание физических качеств, становление технико-тактической и психологической подготовленности; «контрольно-подготовительный» мезоцикл, в нем синтезируются возможности спортсмена применительно к специфике соревновательной деятельности; «предсоревновательный», где совершенствуются технико-тактические возможности спортсменов, устраняются мелкие недостатки в подготовке и моделируются предстоящие спортивные соревнования; «соревновательный» – непосредственное участие в спортивных соревнованиях, продолжительность которого зависит от особенностей календаря, планирования, квалификации спортсмена; «восстановительный» – составляют основу переходного периода и используются после тяжелых спортивных соревнований.

Микроциклы в спортивной подготовке следует разделять на: «втягивающий» – направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе; «ударный» – характеризуется большим объемом работы, высокими нагрузками; «восстановительный» – завершение серии ударных микроциклов и напряженной соревновательной деятельности; «подводящий» – непосредственная подготовка к спортивным соревнованиям; «соревновательный» строится в соответствии с программой спортивных соревнований.

При моделировании недельного микроцикла следует учитывать чередование нагрузки и отдыха в зависимости от периода подготовки, уровня подготовленности спортсменов, их возраста (пример микроциклов: 3-1, 4-1, 5-1, 3-1-2-1).

Средствами воспитания общих физических способностей на этом этапе подготовки служат: акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты, стойки, перевороты); легкоатлетические упражнения (бег с ускорениями, переменный бег, с препятствиями,

кроссовый бег, прыжки, многоскоки, метательные действия); спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол; подвижные игры: «Салки», «Эстафетасбегом прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Эстафеты футболистов, баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», «Два огня» и др.

К средствам СФП относятся: упражнения для воспитания навыков быстроты ответных действий: по сигналу звуковому, зрительному бег из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа, то же, но перемещение приставными и скрестными шагами. Упражнения для воспитания прыгучести: прыжки в длину с места толчком двумя ногами, тройные прыжки, прыжки на двух (одной) ногах по лестничным ступенькам; серийные прыжки через скамейку; прыжки вверх из положения полу приседа, приседа; пружинистая ходьба со штангой на плечах; подъем и сход с возвышения со штангой на плечах; серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием разметки, прыжки «в глубину»; спрыгивание с возвышения, с последующим запрыгиванием на это же возвышение (высота 70 – 75 см для мужчин, 50 – 55 см для женщин); спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу с продвижением вперед (до 10 прыжков); прыжки через барьеры. Рекомендуемая высота 70 – 80 процентов от максимального прыжка вверх с места у мужчин и 60 – 70 процентов у женщин. Упражнения для воспитания силы мышц кисти и лучезапястного сустава: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями с отягощением, сжимание и разжимание пальцами рук резинового кольца, теннисного мяча; одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах стоя у стены с опорой о нее, отталкивания от стены; многократные броски утяжеленного мяча от лица двумя руками; ловля и броски волейбольных утяжеленных мячей, ведение баскетбольного мяча, многократные передачи волейбольного утяжеленного мяча (набивного мяча) в стену.

Воспитание скоростно-силовых способностей применительно к ударным действиям: упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором»; упражнения с набивным мячом (1, 2 кг); броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и т.д.

Характерная отличительная черта в содержании работы на этом этапе состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация УТП, исходя из учета игровой функции в команде (связующий, нападающий, либеро).

Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения следующих упражнений: стойки и перемещения в сочетании

с техническими приемами нападения; перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками, с последующим выполнением технических приемов.

Передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной к направлению выполнения) у сетки и из глубины площадки в стойке и после перемещения; передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями; передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки; передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара впереди назад через зону; чередование «откидок» вперед и назад; передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки; передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке вдоль сетки; передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Подача мяча: верхняя прямая подача на точность с максимальной силой; верхняя прямая планирующая подача на точность; силовая подача в прыжке, чередование способов подач в сочетании с требованиями точности; последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары: прямой нападающий удар походу из зон 4, 3, 2 с различных передач; прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи; нападающий удар с переводом по блоку; нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища; чередование ударов вправо, влево; нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке; передача двумя руками и одной рукой в прыжке (для связующих); имитация нападающего удара и обманное действие двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии; нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

Прием мяча: выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением; прием подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Блокирование: одиночное и групповое блокирование нападающих ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию блокирующим известных и неизвестных зон и направления ударов с противоположной стороны сетки.

С учетом игрового амплуа совершенствуются индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и в нападении.

Средствами совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении служат упражнения: чередование подач в опорном

положении и в прыжке, подач на силу и точность, силовых и планирующих, из разных зон за лицевой линией; чередование нападающих и обманных действий, передачи и нападающие удары с первой передачи; нападающие удары через слабого блокирующего; передачи в прыжке, после имитации нападающего удара, обманные передачи и т.д.

Групповые тактические действия в нападении совершенствуются: в упражнениях со скрестным перемещением игроков в зонах передней линии; в выполнении тактических комбинаций с участием в нападении игроков передней и задней линии.

Командные тактические действия совершенствуются в упражнениях с различным расположением связующего игрока (находящегося на передней линии, либо выходящего из зон задней линии).

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите происходит посредством упражнений, направленных на: выполнение индивидуального блокирования при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар (высокие, низкие, из глубины площадки); в упражнениях с выбором действий на приеме подачи, нападающего удара, страховке в различных их вариантах.

Совершенствование групповых тактических действий в защите производятся при взаимодействии игроков задней и передней линии на приеме подачи мяча; взаимодействии игроков задней линии и игроков, свободных от блока, с блокирующими игроками при системе игры «углом вперед»; взаимодействии игроков задней линии и игроков, свободных от блока с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад»; взаимодействии игроков внутри линии и между линиями при блокировании; взаимодействии игроков внутри линии, между линиями при страховке блокирующих; взаимодействии защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Для командных тактических взаимодействий на этом этапе подготовки характерно использование упражнений с различными вариантами расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и «откидки») и через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи), используя различные подходы к комплектованию команд относительно количества нападающих и связующих игроков.

На этапе СПС основной задачей психологической подготовки, наряду с воспитанием высоких моральных качеств, формированием у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности – является адаптация к условиям

напряженной соревновательной борьбы и совместимость спортсменов на площадке.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются и закрепляются в ходе УТП, применяются в спортивно-массовых мероприятиях в СУСУ, общеобразовательной школе, по месту жительства и т.п.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести занятие с младшими спортсменами учащимися СУСУ; принять участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри группы, школы; умение вести учет индивидуальных ТТД в контрольных спортивных соревнованиях.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных спортивных соревнований СУСУ, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

§ 2. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп СПС

Недельный микроцикл для групп СПС включает в себя от 21 до 26 академических часов в неделю.

Основной принцип работы в этих группах – специализированная подготовка, которая учитывает игровые функции, индивидуальные особенности и склонности занимающихся, причем специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки.

Примерный семидневный микроцикл (2-й год, 7-я неделя) представлен в таблице 8.

Таблица 8. Примерный семидневный микроцикл (2-й год, 7-я неделя)

Дни микроцикла	Приблизительный № УТЗ	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Первый	77	Изучение подачи на точность. Изучение приема мяча от различных способов подач.	90	Незначительная
	78	Изучение перемещений на максимальной скорости. Изучение приема мяча после различных перемещений на максимальной скорости. Взаимодействие игроков задней линии зон 6 и 1 при системе игры «углом вперед».	135	Максимальная

Второй	79	Изучение передачи мяча, стоя у сетки лицом и боком к ее на правлению (после перемещения).	90	Умеренная
	80	Изучение подачи на точность (основной способ) Взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 при системе игры «углом вперед».	90	Большая
Третий	81	Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры в нападении Изучение подачи мяча на точность. Совершенствование приема подачи силовой и планирующей	90	Незначительная
	82	Взаимодействие игроков зон 6, 1, 5 при условии их специализации в определенной зоне при системе игры «углом назад»	135	Максимальна
Четвертый	83	Изучение передачи мяча, стоя лицом и спиной к сетке (после перемещения и из глубины площадки)	90	Умеренная
	84	Изучение приема мяча после перемещений Взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 при системе игры «углом назад»	90	Субмаксимальн ая
Пятый	85	Изучение перемещений и остановок в сочетании с техническими приемами игры в нападении. Изучение подачи на точность (верхней прямой)	45	Незначительная
	86	Изучение подачи на точность Изучение приема мяча после планирующей подачи Взаимодействие игроков зон 6, 1, 5 при системе игры «углом назад».	135	Максимальная
Шестой	87	Взаимодействие игроков зон 6, 1, 5 при условии специализации игроков в определенной зоне при системе игры «углом назад» и «углом вперед».	90	Большая
Седьмой	Активный отдых			

УТЗ № 18

Задачи УТЗ:

1. Совершенствование передачи мяча одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на удар.

2. Совершенствование навыков игры в нападении при системе через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и «откидки».

3. Совершенствование навыков игры в защите при системе «углом назад».

Инвентарь: волейбольные мячи.

Продолжительность – 135 минут

Подготовительная часть – 25 мин.

Построение. Сообщение задач занятия.

1. Ходьба, бег обычный, с поворотами на 180° и 360° по зрительному сигналу.

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

3. Бег: ускорения с изменением направления движения и способа перемещения. Упражнение проводится на каждой стороне площадки. Занимающиеся разделены на пары, тройки.

4. Прыжки (многоскоки) на одной и обеих ногах, с ноги на ногу сериями.

5. В парах, броски и ловля набивного (1 кг) мяча (одной и двумя руками) с перемещением вдоль боковых линий волейбольной площадки. То же, но броски в прыжке.

6. Прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенных предметов.

Основная часть – 100 мин.

I. Совершенствование навыка передачи мяча одной рукой в прыжке.

1. В тройках спортсмены расположены на одной линии, двое на боковых линиях волейбольной площадки, а третий между ними – передача одной рукой сверху вперед и назад за голову в опорном положении.

2. То же, но средний занимающийся выполняет передачу одной рукой в прыжке после замаха на удар.

3. Спортсмены располагаются у сетки в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 игрок посылает мяч передачей сверху двумя руками в зону 3, игрок в этой зоне в прыжке одной рукой посылает мяч передачей в зону 4, второй раз он посылает мяч в прыжке одной рукой сверху, стоя спиной по направлению к игроку в зоне 2, и поворачивается кругом. То же самое, но упражнение начинается из зоны 2.

4. Расстояние между игроками 1, 2 м. После 10 – 12 передач производится смена игроков.

II. Совершенствование навыков игры в нападении при системе игры через игрока передней линии.

1. Игроки располагаются в зонах 6, 3 и 2. Из зоны 6 игрок посылает мяч передачей сверху двумя руками в зону 2, в зоне 2 игрок после имитации нападающего удара выполняет передачу одной рукой в прыжке в зону 3, игрок зоны 3, возвращает мяч в зону 6. После 8 – 10 передач игроки производят смену мест. То же, мяч посылается в зону 3, из зоны 3 в зону 2 из положения спиной к игроку в зоне 2. После 8 – 10 передач производится смена мест.

2. То же, что упр. 1, но в зоне 6 игрок принимает снизу мяч, направленный через сетку передачей сверху двумя руками.

3. Два игрока располагаются в зонах 3 и 2 и выполняют то же задание, что в упр. 1 и 2. В зонах 1 и 5 два игрока принимают подачу и первой передачей поочередно посылают мяч в зоны 2 и 3. Смена мест после 8 – 10 передач в каждой зоне.

4. То же, что упр. 3, но в зонах 2 и 3 игроки поочередно выполняют: нападающий удар с первой передачи, передачу в прыжке двумя и одной рукой после имитации нападающего удара, обманный удар одной рукой через сетку после имитации удара. При передаче в прыжке партнер выполняет нападающий удар. Задание выполняется в рамках системы игры в нападении через игрока передней линии.

III. Совершенствование навыков игры в защите при системе «углом вперед».

1. Шесть игроков в расстановке для организации нападающих действий по системе игры через игрока передней линии, на противоположной стороне – 6 игроков в расстановке для организации защитных действий по системе «углом вперед». Со стороны защищающейся команды мяч посылают через сетку передачей сверху двумя руками или ударом одной рукой из зоны 6. Нападающая команда первой передачей мяч направляет связующему (нападающему), который выполняет нападающий удар, «откидку» двумя руками и одной, обманный удар одной рукой через сетку, передачу на удар в опорном положении. В защите игроки блокируют индивидуально при нападающих ударах с первой передачи и с «откидки», вдвоем – при нападающем ударе со взвешенной передачи; при обманных ударах на страховке играет выдвинутый вперед игрок зоны 6 или не участвующий в блокировании игрок линии нападения. Упражнение длится до тех пор, пока все игроки выполняют задание в нападении и защите во всех расстановках, после чего команды меняются ролями.

2. То же, что упр. 1, но с приемом подачи. В зависимости от качества первой передачи выполняют нападающие действия, а игроки защиты организуют блокирование, защиту в поле и страховку.

3. Четыре игрока располагаются на обеих сторонах площадки – по два в зонах 1 и 5, остальные, разделенные на две подгруппы, выполняют подачи. Прием подачи и выполнение качественной первой передачи. После приема 5 подач игроки меняются зонами, затем площадками (и зонами). Упражнение заканчивается, когда все игроки выполняют прием подачи.

Заключительная часть – 10 мин.

Медленный бег, упражнения на расслабление, на развитие гибкости. Подведение итогов занятия.

ГЛАВА 5 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ ВСМ

§ 1. Планирование и содержание УТЗ в группах ВСМ

Направленность УТЗ в группах ВСМ в этот период такая же, как в тренировках, характерных для предкульминационного этапа стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей. В это время тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Приоритетной здесь становится СФП, проводимая в тесном соответствии со спецификой выполняемого игрового амплуа спортсмена (связующий, нападающий первого темпа, нападающий второго темпа, диагональный нападающий, свободный защитник – «либеро»), причем совершенствование мастерства спортсменов СУСУ в это время должно осуществляться в равной мере, как на УТЗ, так и в процессе их участия в спортивных соревнованиях (желательно в большом объеме и не только в молодежных командах, но и в виде стажировки во взрослых квалифицированных командах).

Общими методическими (методологическими) положениями в это время для определения содержания УТЗ спортсменов становятся не только общепедагогические (дидактические) принципы спортивной тренировки, но еще и методические положения, являющиеся следствием коренных особенностей соревновательной деятельности, характерной для волейбола. Эти особенности, следующие:

1) большая вариативность (изменчивость) движений в технических приемах игры;

2) тесная подвижная связь (интеграция) техники и тактики двигательных действий;

3) специфическая изменчивость движений в структуре технико-тактических приемов игры;

4) прогрессивная квалификационная перестройка техники двигательных действий на этапе высшего спортивного мастерства.

Первое – положение о большой вариативности движений в технических приемах игры подчеркивает тот факт, что двигательные действия (технико-тактические приемы) характеризуются в волейболе большим диапазоном изменчивости движений. Следуя этому положению, тренеры в процессе совершенствования технико-тактического мастерства волейболистов должны широко разнообразить методы и средства спортивной тренировки.

Второе – положение о тесной подвижной связи (интеграции) техники и тактики двигательных действий вытекает в качестве методического следствия установленной интеграции технических и тактических приемов как одной из форм совершенствования подготовки спортсменов в волейболе к соревновательной деятельности. Положение определяет, с одной стороны, причинную обусловленность (детерминированность) большой изменчивости движений в ТТП волейбола, а с другой стороны, является одним из факторов, ограничивающим названную изменчивость движений в двигательных действиях спортсменов и, как следствие, в методах и средствах их совершенствования. Рациональность техники волейбола может быть определена только в тесном единстве с изменяющейся тактикой, ее многочисленных вариантов, а в методике совершенствования технического мастерства спортсменов определение средств спортивной тренировки должно осуществляться с обязательным учетом происходящих изменений в тактике игры, причем в разных временных масштабах: кратковременных (в течение розыгрыша мяча, одной партии, матча), средних (в одном спортивном соревновании), долговременных (в многолетнем периоде).

Третье – положение о специфической изменчивости движений в структуре технико-тактических приемов игры определяет, что в зависимости от того, к какой структурной части действия относятся движения (к основе техники или ее деталям), диапазон изменчивости характеристик (кинематических и динамических) различен. Это положение является вторым (как бы внутренним – эндогенным) фактором, регламентирующим вариативность используемых средств спортивной тренировки при совершенствовании технико-тактических приемов волейбола. Придерживаясь этого положения, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства выполнения двигательных действий целесообразно по-особому разнообразить

используемые специальные упражнения: для совершенствования подготовительных и завершающих движений круг упражнений должен быть по возможности широким, для совершенствования же рабочих движений напротив, относительно узким.

Знание тренером специфической фазовой структуры движений в каждом техническом приеме волейбола имеет большое педагогическое значение и является определенным условием квалифицированного использования специальных упражнений с учетом биомеханической структуры технических приемов.

Четвертое – положение о прогрессивной квалификационной перестройке техники двигательных действий на этапе ВСМ является как бы частным проявлением второго вышеназванного положения о взаимосвязи техники и тактики в долговременном масштабе. Оно определяет необходимость изменения двигательных действий и соответственно методики их совершенствования в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Если на начальных этапах этой подготовки ведется в основном разучивание и совершенствование так называемой эталонной, или образцовой техники, то на более высоких уровнях спортивного мастерства (т.е. в процессе совершенствования) достаточно часто бывает необходимым овладение качественно иными ее вариантами. Перестройка спортивной техники необходима для создания определенного преимущества над сильным соперником за счет применения во встречах с ним элементов неожиданности, поскольку такой соперник к обычным даже высокотехничным действиям хорошо адаптирован.

Достижение ВСМ и результатов в ответственных спортивных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки в спорте. Основные задачи, стоящие перед спортсменами групп ВСМ:

- привлечение к спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов групп СПС для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных и национальной команд Республики Беларусь;

- дальнейшее повышение уровня воспитания физических способностей и специальной работоспособности;

- освоение и совершенствование внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;

- достижение автоматизированности выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

- повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке;
- подтверждение первого взрослого разряда и при возможности выполнение норм кандидата в мастера спорта;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;
- выполнение функций инструктора, судейство спортивных соревнований младших возрастных групп.

В группах СПС и в группах ВСМ по своему характеру, средствам, методам и организации УТЗ сходны. Отличие состоит в сроках проведения спортивных соревнований и дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки.

Распределение материала по видам подготовки в годичном цикле для групп ВСМ в процентном отношении остается таким же, как в группах СПС. Увеличение объема физической, технико-тактической и интегральной подготовки происходит за счет общего увеличения часов.

Спортсмены, входящие в группы ВСМ по основным показателям физического и функционального развития, почти не отличаются от взрослых спортсменов. Однако, в общей массе они еще уступают взрослым в абсолютной силе мышц, в систолическом объеме крови, в показателях выносливости, особенно специальной. Это следует учитывать при проведении УТЗ с этим контингентом спортсменов. Для этого довольно часто в командах за 7 – 10 дней до начала основных сборов проводится предварительный УТЗ для молодых спортсменов с тем, чтобы подтянуть их к уровню подготовленности старших коллег. Но чаще спортсмены групп ВСМ выступают в спортивных соревнованиях отдельной командой.

При планировании УТЗ с группами ВСМ необходимо руководствоваться примерным тематическим планом УТЗ для групп ВСМ согласно таблице 9 и примерными планами-графиками распределения учебной нагрузки для групп ВСМ согласно таблицам 13, 14 приложения 1.

Таблица 9. Примерный тематический план УТЗ для групп ВСМ

Разделы подготовки	Группы ВСМ	
	ВСМ до 5 лет	ВСМ свыше 5 лет
Теоретическая подготовка	100	102
Практическая подготовка		
ОФП	170	208
СФП	264	284
Техническая подготовка	298	328

Тактическая подготовка	326	326
Интегральная подготовка	90	100
Мини-волейбол		
Инструкторская и судейская практика	34	30
Контрольные испытания и экзамены	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	82	90
Восстановительные мероприятия	180	180
Итого академических часов в неделю	30	32
Итого академических часов в год	1560	1664

Учебный план предусматривает проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных спортивных соревнований подразделяясь на подготовительный период (общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный), соревновательный и переходный. На этом этапе в годичном планировании выделяют двух цикловую периодизацию: осенне-зимнюю и весенне-летнюю (в зависимости от календаря спортивных соревнований).

Структура общеподготовительного периода определяется задачами, стоящими перед ним. Период включает в себя два мезоцикла: втягивающий и базовый. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем спортивных соревнований. Динамика показателей тренировочной нагрузки в данном микроцикле носит плавный, волнообразный характер. В конце микроцикла происходит снижение нагрузки с переходом на активный отдых. Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. Обычны для этих микроциклов двух- и трехразовые занятия в день. Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна.

На специально-подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Он включает в себя 2 мезоцикла: базовый и предсоревновательный. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости, ограничений пространства и времени. Заключает специально-подготовительный период

предсоревновательный мезоцикл, продолжительностью примерно равный трем неделям. В этом мезоцикле продолжается работа по повышению специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства и особенно тактической подготовки. Большое внимание уделяется совершенствованию тактических взаимодействий.

С этой целью проводится ряд тренировочных и контрольных матчей с разными по уровню соперниками.

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к спортивным соревнованиям и демонстрация запланированного результата выступления в них. Структура соревновательного периода во многом определяется календарем официальных спортивных соревнований внутри страны и международных (спортсмены этих групп являются потенциальными кандидатами в молодежную сборную Республики Беларусь).

В переходном периоде уменьшают общий объем и интенсивность нагрузки. Широко используют оздоровительные и реабилитационные средства и факторы подготовки спортсменов. В восстановительном мезоцикле спортивной тренировки проводится работа в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом.

На этапе ВСМ для физической подготовки спортсменов используются средства, которые запланированы программным материалом групп СПС, но кроме того следует учитывать, что задания индивидуализируются с учетом игровых амплуа.

Так, для связующих игроков следует применять средства тренировки, способствующие: развитию быстроты ответных действий, быстроты ориентировки; совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановок и изменения направления; способствующие качественному выполнению передач мяча двумя руками сверху. Много времени уделяется развитию периферического зрения (бокового зрения) у игрока этого игрового амплуа.

Для нападающих игроков применяются средства: способствующие качественному овладению нападающими ударами и блокированием; укреплению суставов и связок, подвергающихся наибольшей нагрузке (голеностопные, коленные, плечевые); развивающие прыгучесть, прыжковую выносливость, скорость одиночного движения, быстроту простой и сложной реакции на движущийся объект.

Для игроков либеро упражнения должны быть направлены на: совершенствование быстроты простой и сложной реакции на движущийся объект, скоростно-силовых и координационных

способностей, игровой и скоростной выносливости; способствующие качественному овладению действиями в защите. Основными формами организации индивидуальной технико-тактической подготовки спортсмена этого игрового амплуа являются: индивидуальная спортивная тренировка без тренера (самостоятельная работа по рекомендации тренера); индивидуальная спортивная тренировка с тренером или партнером – спортивная тренировка в парах, в зависимости от выполняемых функций (нападающий-либеро, подающий-либеро); групповая спортивная тренировка с индивидуальными заданиями с тренером; групповая спортивная тренировка с индивидуальными заданиями без тренера (нападающий-блокирующий-либеро, подающий-либеро-связующий); командная спортивная тренировка с индивидуальными заданиями.

Средствами индивидуальной технико-тактической подготовки «либеро» служат: имитационные упражнения, индивидуальные упражнения с мячом, упражнения с партнером (тренер или другой игрок), упражнения с использованием технических средств спортивной тренировки («ребристый щит», различные мишени для совершенствования точности приема, «пушка» и т.д).

Кроме вышеперечисленных форм и средств технико-тактической специализированной индивидуальной подготовки следует использовать индивидуальную теоретическую подготовку с использованием видео и компьютерной техники, интерактивной и магнитной доски под руководством тренера и самостоятельно.

Существенной разницы в совершенствовании индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий на этом этапе подготовки от групп спортивного совершенствования нет. Они производятся с обязательным учетом специализированных игровых функций, выполняемых на волейбольной площадке.

Психологическая подготовка должна вестись на каждом из периодов подготовки как тренерским штабом, так и с привлечением спортивных психологов: в подготовительном периоде основное внимание уделяется воспитанию спортивного трудолюбия, повышению уровня волевых возможностей, борьбе с психическим утомлением от больших нагрузок и длительного однообразного выполнения упражнений, психологической настройки на спортивное соревнование, борьбе с неблагоприятными психическими состояниями в течении матча и после матчевыми состояниями; в соревновательном периоде она направлена на обеспечение максимальной мобилизации и психологической готовности и устойчивости спортсмена к спортивному соревнованию.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий,

самостоятельной работы. Спортсмены на этом этапе должны уметь: составлять и проводить комплексы упражнений для индивидуальной подготовки связующих, нападающих игроков и «либеро»; составлять документацию для работы спортивной секции групп НП; составлять положения о спортивных соревнованиях; участвовать в судействе спортивных соревнований в качестве первого, второго судьи, секретаря, судей на линии.

§ 2. Примерное содержание УТЗ недельных микроциклов в периодах годовичного цикла спортивной подготовки для групп ВСМ

Недельный микроцикл для групп ВСМ включает в себя от 30 до 32 часов в неделю. Как правило, это двухразовые тренировочные занятия в день.

В это время тренировочный процесс приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Приоритетной здесь становится специальная подготовка, проводимая в тесном соответствии со спецификой выполняемого игрового амплуа спортсмена (связующий, нападающий первого темпа, нападающий второго темпа, диагональный нападающий, свободный защитник – «либеро»).

Исходя из сроков и продолжительности основных соревнований и закономерностей развития, поддержания и временной утраты спортивной формы, в группах ВСМ рекомендуется придерживаться приблизительно следующего распределения периодов подготовки (двухцикловое) в годовичном цикле: первый цикл включает в себя подготовительный период (12 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (3 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (5 недель); соревновательный период (22 недели), состоящий из первого соревновательного мезоцикла (12 недель), предсоревновательного мезоцикла (3 недели) и второго соревновательного мезоцикла (7 недель); переходный период (2 недели), состоящий из мезоцикла активного отдыха. Второй цикл включает в себя подготовительный период (8 недель), состоящий из втягивающего мезоцикла (2 недели), базово-развивающего мезоцикла (4 недели) и предсоревновательного мезоцикла (2 недели); соревновательный период (4 недели) и переходный период (4 недели).

В таблице 10 представлено приблизительное распределение мезоциклов и микроциклов годовичного цикла подготовки в группах ВСМ

Таблица 10. Приблизительное распределение мезоциклов и микроциклов годового цикла подготовки в группах ВСМ

Периоды (недели)	Мезоциклы (недели)	Микроциклы
Подготовительный (12 недель)	Втягивающий (3 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
	Базово-развивающий (4 недели)	Общеподготовительный
		Общеподготовительный
		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Предсоревновательный (5 недель)	Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
	Соревновательный (22 недель)	Соревновательный (12 недель)
Соревновательный		
Подводящий		
Соревновательный		
Подводящий		
Соревновательный		
Подводящий		
Соревновательный		
Подводящий		
Соревновательный		
Подводящий		
Соревновательный		
Предсоревновательный (3 недели)		Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
Соревновательный (7 недель)		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
		Соревновательный
	Соревновательный	

Переходный (2 недели)	Активный отдых (2 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
Подготовительный (8 недель)	Втягивающий (2 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
	Базово-развивающий (4 недели)	Специально-подготовительный
		Специально-подготовительный
		Подводящий
		Соревновательный
	Предсоревновательный (2 недели)	Подводящий
		Соревновательный
Соревновательный (4 недели)	Соревновательный (4 недели)	Подводящий
		Соревновательный
		Подводящий
		Соревновательный
Переходный (4 недели)	Активный отдых (4 недели)	Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный
		Восстановительно-реабилитационный

УТЗ№ 11

Задача УТЗ: совершенствовать навыки взаимодействия игроков зон 6, 1, 5 в системах игры «углом вперед» и «углом назад» – при условии специализации игроков в определенных зонах.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Продолжительность – 180 мин.

Подготовительная часть – 25 мин. Построение. Сообщение задач занятия.

1. Передвижения различными способами в сочетании с различными движениями руками.

2. Передвижения различными способами с ускорениями в пределах границ волейбольной площадки, остановками и имитациями приемов игры.

3. Общеразвивающие упражнения:

а) для мышц рук, туловища, ног (круговые движения, наклоны, приседания);

б) стоя лицом друг к другу и держась за руки – одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево);

в) стоя рядом, руки положить на плечи друг другу – махи ногой вперед и назад;

г) сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки – попеременное и одновременное разгибание ног с взаимным сопротивлением;

д) один из занимающихся, сидя или лежа, сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает ему сопротивление;

е) один из занимающихся, лежа лицом вниз (вверх) попеременно сгибает и разгибает ноги, другой оказывает сопротивление, удерживая его руками за голеностопные суставы;

ж) один из занимающихся из положения приседа выпрямляет ноги, другой, нажимая на плечи, оказывает ему сопротивление.

4. Подскоки на месте на правой, левой и на обеих ногах с поворотами на 180 и 360°.

5. Эстафета. Старт из-за лицевой линии, на линии нападения и средней линии лежат набивные мячи (по одному на линии): по сигналу пробежать до линии нападения, взять набивной мяч, пробежать до средней линии, положить мяч, взять другой и пробежать до линии старта. При прохождении дистанции от лицевой линии до линии нападения выполнить поворот на 360° (в одну и другую сторону).

Основная часть – 140 мин.

1. В парах: игрок у сетки передачей сверху посылает мяч на различное расстояние, партнер приемом снизу должен вернуть мяч.

2. То же, но мяч посылать ударом.

3. То же, но чередовать удары и передачи, применяя отвлекающие действия.

После выполнения трех упражнений игроки меняются местами.

4. Прыжки на месте, имитация нападающего удара и блокирования.

5. Нападающие удары из зон 4, 3, 2, два связующих – в зонах 3 и 2. В зону 4 передачи взвешенные, в зону 3 средней высоты и низкие, в зону 2 передача назад, за голову. Мяч связующему набрасывает игрок, не занятый в данный момент в нападении. Упражнение выполняют с одной стороны сетки.

6. Шесть игроков в расстановке. На противоположной стороне, в зонах 4, 3, 2 – нападающие с мячами, на границе зон 3 и 2 – связующий. Со стороны «команды» игрок подает, и игроки занимают зоны, которые им определены по игровой специализации при системе «углом вперед». Как только мяч после подачи перелетел через сетку, со стороны «противника» проводится серия ударов и обманов. После этого игроки

возвращаются на места по расстановке – снова подача и защита. И так в каждой позиции.

7. То же, но при системе «углом назад». Расположение у сетки такое же, как и при системе «углом вперед».

8. То же, но чередование систем: после одной подачи – система «углом вперед», при второй – «углом назад». И так в каждой расстановке.

Заключительная часть – 15 мин. Медленный бег, упражнения на расслабление и направленные на развитие гибкости. Подведение итогов занятия.

ГЛАВА 6 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций с демонстрацией видео непосредственно во время учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях УТЗ. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале УТЗ или в процессе его в паузах отдыха. В УТГ для теоретической подготовки отводится специальное время для бесед и просмотра видеоматериалов. В группах ВСМ необходим постоянный анализ на УТЗ количественных и качественных показателей соревновательной деятельности как игроков своей команды, так и команд соперников. Проводится тщательный разбор стратегии участия в спортивных соревнованиях игроков разного игрового амплуа в современном волейболе.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения. Например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи, правила спортивных соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической подготовке для всех групп подготовки

Тема 1. Оборудование, инвентарь и место для занятий волейболом

Площадка для проведения УТЗ и спортивных соревнований. Оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом и пляжным волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в Республике Беларусь. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления по вопросам развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь и роста достижений белорусских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Тема 3. Развитие волейбола в мире и Республике Беларусь

Характеристика волейбола, его значение и место в системе физического воспитания. Краткая история возникновения и развития волейбола. Развитие волейбола в Республике Беларусь. Достижения белорусских волейболистов на международной арене. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов в международных спортивных соревнованиях. Анализ международных и республиканских спортивных соревнований, выводы для совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности молодых спортсменов в волейболе. Характеристика сильнейших команд и игроков.

Тема 4. Гигиена, закаливание. Режим питания спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена в волейболе. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест УТЗ (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных соревнований.

Тема 5. Основы техники

Понятие о технике волейбола. Всестороннее владение всеми техническими приемами современного волейбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов игры, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Тема 6. Правила игры и методика судейства в волейболе

Правила игры в Мини волейбол (смотреть приложение) и волейбол полными составами. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Изменения в правилах игры. Опрос по основным разделам правил. Ознакомить с нововведениями в правилах спортивных соревнований. Разбор на макете волейбольной площадки наиболее сложных игровых ситуаций с точки зрения судейства.

Тема 7. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры.

Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными звеньями и игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Значение и содержание понятия «игровая дисциплина», «зона ответственности» т.д.

Тема 8. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд высокой квалификации

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (кинокольцовки, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разборы УТЗ и игр команд, более высоких по классу, при непосредственной комментарию своего тренера (вне сетки часов). Спортсмены-учащиеся участвуют в анализе техники выполнения приемов игры, тактических взаимодействий команд и т.д.

Тема 9. Современное состояние волейбола в мире и Республике Беларусь

Характеристика современного состояния волейбола в мире и Республике Беларусь. Международные официальные матчи сборных и национальных команд Республики Беларусь (чемпионаты мира, Европы, Европейские кубки). Анализ современных тенденций развития волейбола.

Тема 10. ОФП

ОФП – фундамент спортивного мастерства. Характеристика рекомендуемых средств повышения уровня ОФП и воспитания физических способностей на этапе начальной специализации. Возрастные особенности воспитания физических способностей.

Тема 11. СФП

СФП, ее место и роль в общей системе подготовки спортсменов в волейболе. Характеристика применяемых средств СФП. Методы воспитания специальных физических способностей.

Тема 12. Техническая подготовка

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этапы освоения технических приемов в волейболе. Характеристика средств, применяемых в спортивной тренировке. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и спортивная тренировка как единый процесс

формирования и совершенствования двигательных навыков, физических способностей и волевых черт личности.

Тема 13. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в системе многолетней спортивной тренировки спортсменов в волейболе. Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите. Обучение основам тактических действий в нападении и защите. Совершенствование тактических взаимодействий в нападении и в защите.

Тема 14. Морально-волевая подготовка

Моральные качества необходимые спортсмену в волейболе: добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина. Патриотизм и преданность своей Родине. Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Тема 15. Спортивный массаж и самомассаж

Спортивный массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Противопоказания к спортивному массажу. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед УТЗ и спортивным соревнованием, вовремя и после спортивных соревнований и УТЗ.

Тема 16. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной организации УТП. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СУСУ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации УТП и участия в спортивных соревнованиях. Значения антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям волейболом.

Значения и содержание самоконтроля при занятиях волейболом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке

и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 17. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели свидетельствующие о динамике восстановления работоспособности организма.

Тема 18. Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке в спорте. Место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов в волейболе. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативное решение в ходе игры.

Предстартовые состояния. Методы борьбы с неблагоприятными психическими состояниями.

Тема 19. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические (питание, витаминизация, фармакология, физиотерапия). Основные понятия, связанные с восстановительными мероприятиями, методика их применения.

Тема 20. Основы методики обучения и спортивной тренировки

Применение дидактических принципов в процессе обучения и спортивной тренировки. Последовательность обучения в волейболе. Определение ошибок и их исправление. Основные требования к организации УТЗ. Участие в спортивных соревнованиях для повышения спортивного мастерства. Использование различных методов спортивной тренировки в зависимости от направленности УТЗ, решаемых задач, характеристики и условий проведения спортивной тренировки, подготовленности занимающихся.

ГЛАВА 7

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Основные понятия, структура физической подготовки спортсменов в волейболе

Содержанием раздела «физическая подготовка спортсмена» является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

В свою очередь «физическая подготовка» это определенный спортивно-педагогический процесс в физическом воспитании и спорте, направленный на воспитание физических способностей спортсмена или просто занимающегося физической культурой человека с целью повышения своих физических возможностей и работоспособности.

Под «физической подготовленностью» следует понимать результат осуществленного процесса физической подготовки, т.е. определенный уровень воспитания физических способностей, достигнутый в результате названного спортивно-педагогического процесса.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Выделяя их, имеют в виду, что определенные компоненты спортивной подготовки находятся не в одинаковом отношении к спортивной специализации и общему разностороннему развитию человека. Термин «общая подготовка», если корректно истолковать его в применении к спортивной подготовке, означает в ней то, что не сводится к спортивной специализации и, тем не менее, создает и оптимизирует предпосылки прогрессирования спортсмена в избранном им виде спорта путем содействия общему подъему уровня функциональных возможностей спортсмена, его разностороннему развитию, обогащению знаниями, умениями и навыками, так или иначе способствующими совершенствованию. В отличие от этого, специальную подготовку спортсмена составляет по сути лишь то из комплексного содержания его спортивной подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации, с нарастающей углубленностью адаптирует спортсмена к избранной соревновательной деятельности, тем самым специализирует его в этом направлении.

Среди основных задач ОФП выделяют:

1. Содействие разностороннему гармоничному развитию организма спортсменов в волейболе, формирование правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование общих физических качеств, двигательных умений и навыков.

3. Укрепление систем организма волейболистов, несущих основную нагрузку в игре, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья спортсмена.

Задачами СФП являются:

1. Развитие специальных физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

2. Развитие физических качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

3. Быстрое достижение спортивной формы.

Физическая подготовка не только тесно связана со всеми другими видами подготовки, являясь их органической частью, но и непосредственно обуславливает достижение спортсменом высоких результатов

в предстоящих спортивных соревнованиях.

Методы и средства воспитания общих и специальных физических способностей спортсменов в волейболе

Останавливаясь на методике воспитания силовых способностей, следует отметить, что основным условием для развития этого качества является создание больших мышечных напряжений. Для обеспечения этого условия можно использовать три способа: 1) применять неопредельное отягощение при большом количестве повторений движений («до отказа»); 2) использовать предельные отягощения; 3) использовать неопредельные отягощения, но движения выполнять с максимальной скоростью.

Соответственно этим способам необходимо различать следующие три метода воспитания силы:

- метод повторных усилий;
- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий.

В качестве средств воспитания силы используются следующие разновидности упражнений:

- 1) упражнения с внешним сопротивлением;
- 2) упражнения с отягощением собственного веса;
- 3) статические упражнения и упражнения, аналитически воздействующие на развитие отдельных мышечных групп.

Силовые упражнения в волейболе целесообразно разделить на три группы:

- 1) упражнения неспецифического воздействия;

2) атлетические упражнения, направленные на воспитание силы мышечных групп, ведущих для волейбола;

3) упражнения, способствующие воспитанию силовых способностей в рамках основных спортивных навыков.

При воспитании быстроты следует учитывать основные требования, которым должны отвечать скоростные упражнения:

1) техника упражнений должна обеспечивать выполнение действия на предельных скоростях;

2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении основные волевые усилия были направлены не на способ, а на высокий конечный результат;

3) продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты ведущим является повторный метод. Продолжительность интервалов отдыха определяется двумя физиологическими механизмами: изменением возбудимости центральной нервной системы и восстановлением вегетативных функций. Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успела снизиться, а с другой, настолько длительными, чтобы вегетативные функции успели восстановиться.

Характеризуя методику воспитания быстроты, следует особо отметить, что это одно из самых «консервативных» качеств, то есть наиболее трудно поддающееся воспитанию даже при использовании объемных тренировочных воздействий.

Остановившись на методике воспитания выносливости следует отметить, что обычно в процессе спортивной тренировки решаются следующие задачи: 1) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента); 2) повышение аэробных возможностей (в частности, повышение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем); 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При воспитании анаэробных возможностей следует уделять внимание повышению возможностей креатинфосфатного механизма и совершенствовать гликолитический механизм. Средствами воспитания этих возможностей служат, как правило, те основные физические упражнения, которые составляют соревновательную деятельность. При воспитании аэробных возможностей решают три задачи: 1) развитие максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности

поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам воспитания дыхательных возможностей относятся упражнения, позволяющие достигать максимальных величин производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При этом стараются использовать упражнения, движения в которых выполняются с участием большого объема мышечной массы. УТЗ, если это возможно, проводят в местах, богатых кислородом. Упражнения чаще проводят равномерным, повторным и попеременным методами.

В волейболе движения непрерывно меняются как по интенсивности, так и по форме. Поэтому для спортсменов в волейболе существенное значение имеют как аэробные, так и анаэробные возможности. Для воспитания выносливости здесь целесообразно широкое использование и циклических упражнений, и упражнений своего вида спорта. Использовать упражнения типа игры можно тремя путями: первый – сохранять интенсивность и длительность работы равными соревновательным, второй – увеличивать длительность встречи и соответственно снижать интенсивность, третий – увеличивать интенсивность встречи и, вследствие этого, несколько сокращать длительность встречи. Подобное распределение нагрузки называют интервальным методом. С ростом тренированности спортсменов в волейболе время отдыха между партиями сокращается, исключая лишь тот перерыв, который обусловлен правилами спортивных соревнований.

Основным путем воспитания координационных способностей является овладение новыми разнообразными двигательными навыками. Целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. В процессе воспитания этих способностей следует использовать разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации, такие как: 1) применение необычных исходных положений; 2) зеркальное выполнение упражнений; 3) изменение скорости или темпа движений; 4) смена способов выполнения упражнений; 5) усложнение упражнений дополнительными движениями; 6) изменение противодействий движениям. Для воспитания ловкости следует часто использовать упражнения, близкие к соревновательным, но с изменением условий выполнения или состава действий.

Для воспитания гибкости рекомендуется использовать упражнения с увеличенной амплитудой движений. Их называют упражнениями «на растягивание». Они делятся на две группы: активные движения

и пассивные. В активных увеличение амплитуды в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав, в пассивных – используются внешние силы. Во вторую группу входят упражнения с самозахватами, а также с внешней помощью. Помимо названных упражнений, для воспитания гибкости еще используют упражнения статического характера.

Для воспитания специальных физических способностей спортсменов в волейболе рекомендуются следующие упражнения:

1) гимнастические (на месте и в движении, индивидуальные и парные, на разные группы мышц, на расслабление, на гимнастической скамейке, с набивными мячами, с амортизатором и эспандером);

2) акробатические (группировки, перекаты, кувырки, полушпагаты, шпагаты, мосты, акробатические прыжки, прыжки на батуте и на подкидном мостике);

3) подвижные игры и эстафеты (на быстроту и ловкость, на скоростную и скоростно-силовую выносливость, на прыгучесть, для развития чувства пространства и координации движений).

Все перечисленные средства воспитания физических способностей отнесены к разделу СФП в волейболе, поскольку рекомендуемые упражнения по своему двигательному содержанию (составу и характеру движений в действиях) соответствуют соревновательным упражнениям. Эти упражнения так же, как специфические действия в соревновательной деятельности, состоят из таких характерных для волейбола движений, как прыжки, бег (рывки), броски предметов (движения, носящие характер «взрывного» действия), акробатические амортизационные падения (приземления), перекаты, кувырки и перевороты. Перечисленные выше средства СФП в большинстве случаев адекватны соревновательной деятельности спортсменов в волейболе, поскольку их моторное содержание соответствует соревновательным упражнениям. Однако эта адекватность односторонняя, поскольку в этих средствах не учтено то, насколько они соответствуют соревновательным упражнениям с точки зрения развертывания при их выполнении механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

С учетом специфических особенностей энергообеспечения мышечной работы в соревновательной деятельности спортсменов в волейболе выделяют такие специальные физические способности, как: специальная быстрота, прыгучесть, специальная выносливость.

Прыгучесть необходима для эффективного выполнения таких технических приемов игры, как подача, передача мяча в прыжке, блокирование и особенно нападающие удары. Прыгучесть зависит от скорости сокращения мышц и развитой мышечной массы. Прыгучесть

обеспечивается «взрывной» силой – способностью проявлять силу в короткие промежутки времени. Средствами воспитания прыгучести являются упражнения с отягощением и упражнения с преодолением собственного веса. Можно использовать также имитационные упражнения и основные соревновательные упражнения. Для развития (увеличения) мышечной массы хорошо использовать такие упражнения, как приседания со штангой (60 – 70 процентов от веса спортсмена), вырывание гири (24 – 32 кг), прыжки со штангой на плечах (20 – 30 кг). Время выполнения одного упражнения – до появления мышечной усталости. Для развития скорости сокращения мышц рекомендуется применять выпрыгивания вверх из глубокого приседа, разнообразные многоскоки, отскоки после прыгивания с высоты, имитацию технических приемов с прыжками. Рекомендуемая дозировка этих упражнений следующая: продолжительность одной серии – 10 – 15 прыжков, интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторениями – 1, 2 мин., количество серий – 4, 6.

Мышечную массу рекомендуется развивать параллельно со скоростью сокращения мышц.

Быстрота в волейболе проявляется в трех формах:

- 1) быстрота реакции на сигналы партнеров и изменения игровых ситуаций;
- 2) предельная быстрота движений;
- 3) быстрота перемещений по площадке.

Для воспитания специальной быстроты должны соблюдаться определенные условия выполнения упражнений: 1) выполнять их следует после хорошей разминки; 2) длительность одного упражнения должна быть такой, при которой не происходит снижения предельной скорости перемещений; 3) количество повторений должно быть таким, при котором упражнения выполняются без снижения скорости; 4) интервалы отдыха между повторами устанавливаются такими, чтобы следующие повторения начинались без снижения скорости; 5) упражнения выполняются сразу после проведенной разминки.

Для воспитания специальной быстроты используют следующие методы: повторный, интервальный, игровой и соревновательный. Упражнения, в которых есть различного рода перемещения, рекомендуется выполнять следующим образом: продолжительность одного повторения – 10 – 15 с.; интенсивность – максимальная; паузы отдыха между повторениями – 15 – 45 с. Количество повторений – 5 – 8.

При воспитании специальной выносливости могут использоваться следующие методы: непрерывный, интервальный, повторный и соревновательный. Специальную выносливость спортсменов

в волейболе составляют прыжковая, скоростная и общая игровая выносливость.

Прыжковая выносливость – это способность к многократному повторению прыжковых действий с оптимальными мышечными усилиями. Эта способность необходима при длительной работе в бескислородных условиях, которая обеспечивается как анаэробными возможностями организма, так и волевой подготовкой спортсмена. Дозировка физической нагрузки в упражнениях на прыжковую выносливость рекомендуется следующей: продолжительность одного повторения – 1 – 3 мин.; интенсивность – близкая к максимальной; паузы отдыха между повторениями – 1 – 4 мин.; количество повторений – 5 – 8. Основными средствами воспитания прыжковой выносливости названы: прыжковые упражнения с отягощениями и без отягощений, прыжковые имитационные действия, основные соревновательные упражнения. Методы воспитания прыжковой выносливости: повторный, интервальный, метод «до отказа».

Скоростная выносливость – это способность выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа при воспитании скоростной выносливости проходит в бескислородном режиме. Основным механизмом энергообеспечения является алактатный процесс, время действия которого на максимальных значениях ограничено 5 – 10 секундами.

При воспитании скоростной выносливости рекомендуется следующая дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 15 – 30 с., интенсивность – максимальная, паузы отдыха между повторами – 1, 2 мин., количество повторений – 4 – 6. Методы воспитания скоростной выносливости: повторный, интервальный, соревновательный. Средства: челночный бег между разметочными линиями площадки, многократные выполнения имитаций нападающих ударов и блокирования с перемещениями по всей длине площадки, многократные выполнения передач после выхода к мячу и др.

Игровая выносливость – это способность, в которой проявляются все физические способности, необходимые спортсмену в волейболе для успешного ведения игры.

Игровую выносливость, необходимо воспитывать путем проведения игр с большим количеством партий как полными, так и уменьшенными составами и с заполнением специально выделяемых пауз различного рода интенсивными упражнениями. Такие паузы следует организовывать в середине партии или при достижении определенного счета (3, 6, 9 и т.д.).

Особое место в СФП спортсменов в волейболе занимает формирование и совершенствование координационных способностей, необходимых для выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий: акробатических падений, перекатов, переворотов и даже кувырков, а также определенного комплекса сложных движений в прыжке.

При совершенствовании этих действий необходимо не просто правильно подобрать специальные упражнения, но и соблюдать пять методических принципов, нарушение которых неизбежно приводит к тому, что повышение мастерства спортсменов в волейболе вообще идет либо с явно заниженным темпом, либо не обеспечивает достижения необходимого уровня.

Первый принцип – сохранение строгой преемственности между процессами обучения и совершенствования. Приступать к совершенствованию следует только после усвоения основ техники стоек, перемещений и передач.

Второй принцип – четкость и конкретность заданий (особенно их тактического назначения). Этот принцип важно соблюдать как при совершенствовании индивидуальных действий, так и особенно при групповых и командных взаимодействиях. Реализация его обеспечивает тактическую зрелость спортсменов в волейболе, исключает у них ненужную суетливость при выборе исходной позиции и непосредственного выполнения сложных в координационном отношении технических приемов.

Третий принцип – динамичное, интенсивное и эмоциональное выполнение специальных упражнений. Координационно-сложные действия требуют от спортсменов максимального проявления их двигательных способностей, что становится возможным лишь в обстановке повышенной физической работоспособности спортсменов, а это, в свою очередь, достигается путем применения динамичных, интенсивных и эмоционально проводимых упражнений.

Четвертый принцип – разнообразие и координационная сложность используемых тренировочных средств. Несмотря на диалектическое единство двух вышеназванных процессов обучения координационно-сложным действиям и их совершенствования, эти процессы должны различаться своей направленностью. Если основной задачей обучения является формирование стабильного выполнения разучиваемых действий (падений-перекатов, падений-переворотов, разнообразных прыжков и пр.) в относительно постоянных условиях с использованием регламентированного комплекса подводящих упражнений, то при совершенствовании координационно-сложных действий в качестве

основной становится задача формирования способностей и умений изменять приобретенные в обучении навыки в соответствии с динамичными игровыми ситуациями. Соответственно этому, набор специальных упражнений при совершенствовании координационно-сложных действий должен быть разнообразным, отвечая по координационной структуре требованиям условий игровой обстановки в спортивном соревновании и даже, порой, превосходя их по сложности для создания определенного запаса прочности фонда таких способностей и умений, переходящих в новые подвижные навыки.

Пятый принцип – органическое соединение (интеграция) воспитания способностей, необходимых для защитных и нападающих (контратакующих) действий. Защитные действия не являются конечной целью розыгрышей мяча в волейболе. Они в игре выполняются для того, чтобы затем перейти в контратаку. Обычно лучше это удается тем спортсменам, которые в своей подготовке в тренировочном процессе применяют упражнения для комплексного совершенствования как действий в защите, так и в нападении.

Для того, чтобы процесс формирования у спортсменов координационных способностей, применительно к выполнению сложных в координационном отношении защитных и нападающих действий, был по настоящему эффективным, необходима комплексная реализация всех перечисленных методических положений в этом процессе.

Касаясь построения отдельного УТЗ, направленного на совершенствование ОФВ и СФП как фактора для создания предпосылок прогрессирования в повышении спортивного мастерства, следует учитывать тот факт, что в одном УТЗ целесообразно давать нагрузку определенного тренирующего воздействия. В противном случае не исключено снижение тренировочного эффекта из-за отрицательного взаимодействия упражнений разной направленности. Доказано, что положительное взаимодействие достигается, если в УТЗ выполняются:

- скоростные упражнения, затем – упражнения на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем – упражнения на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем – упражнения на специальную выносливость;
- упражнения на ловкость, затем – упражнения на воспитание «взрывной» силы;
- упражнения на быстроту, затем – упражнения на силу;
- упражнения на ловкость, затем – упражнения на быстроту;

– упражнения на восстановление и совершенствование техники до и после воспитания одного из физических качеств.

ГЛАВА 8 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В широком значении под техникой в волейболе понимается исполнительская (моторная) сторона двигательного действия, или, иначе говоря, способ решения двигательной задачи.

Процесс овладения спортивной техникой состоит из двух взаимосвязанных частей, направленных на решение следующих задач обучения: 1) усвоение общих знаний о спортивной технике (на основании данных биомеханики, физиологии и теории спорта) и создание представлений о двигательной структуре навыка и условиях его эффективного применения в спортивных соревнованиях (идеомоторная тренировка); 2) достижение высокого мастерства в технических приемах, характерных для волейбола, при помощи специальных упражнений.

Первую часть совершенствования условно можно назвать теоретической, вторую – практической.

В области теоретической подготовки используют методы: словесный и наглядный (реализуются через различные методические приемы), изучение специальной литературы, лекции, доклады, беседы, анализ, фото-, кино материалов, анализ собственного опыта технической подготовки и участия в спортивных соревнованиях; изучение влияния на технику особенностей, условий и мест проведения спортивных соревнований, и особенностей судейства. Без глубокого теоретического понимания техники не может быть и речи о сознательном ее совершенствовании. Поэтому на УТЗ тренеры знакомят своих подопечных с современными методами подготовки к ответственным спортивным соревнованиям, а также проводят анализ техники выполнения двигательных действий выдающимися спортсменами. В процессе УТЗ спортсменов необходимо знакомить со всем многообразием техники вида спорта. Это делается не только при помощи вышеперечисленных методов непосредственно в ходе практических упражнений, но и с использованием специальных лекций, бесед и докладов. В беседах обычно затрагиваются частные вопросы спортивной техники, которые мало освещаются в печати. В беседе спортсмену представляется информация для исправления ошибок. Без подробного обсуждения и обдумывания своей техники невозможно целенаправленное ее совершенствование. Все перечисленные методы теоретического совершенствования техники направлены развивать у спортсменов способности к оценке собственных

действий и управления ими. Они способствуют углублению, уточнению и расширению знаний спортсменов, и привитию способностей к самоанализу и самоконтролю движений.

В процессе практического совершенствования в спортивной технике решаются в основном следующие две задачи: 1) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков; 2) повышение эффективности выполнения технических действий в сложных соревновательных условиях с частичной перестройкой двигательных навыков и совершенствованием кинематики и динамики отдельных движений.

Для решения первой задачи применяются следующие методы:

- 1) метод усложнения внешней обстановки;
- 2) метод упражнения при различном состоянии организма.

Для решения второй задачи применяются:

- 1) метод облегчения условий выполнения технических действий;
- 2) метод сопряженных воздействий.

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в спортивной практике с помощью ряда методических приемов, таких, как: а) использование условного противника; б) выполнение технических приемов из трудных исходных положений; в) выполнение технических приемов с максимальной быстротой и точностью действий; г) выполнение действий в необычных условиях.

Метод упражнения при различных состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнения технических действий, реализуется в практике через четыре методических приема: а) выполнение упражнения в состоянии утомления; б) выполнение действия в состоянии большого эмоционального напряжения; в) прием периодического отключения или выключения зрения; г) методический прием формирования рабочей установки.

Метод облегчения условий выполнения технических действий реализуется через использование следующих методических приемов: а) вычленение действий; б) снижение мышечных напряжений; в) введение дополнительных ориентиров.

Метод сопряженных воздействий реализуется при помощи:

- а) методического приема специализированных динамических упражнений;
- б) методического приема специализированного изометрического упражнения.

Техника в волейболе подразделяется на технику нападения и технику защиты. Эти два раздела в свою очередь имеют деление на

технику движений без мяча и действия с мячом. К действию с мячом в технике нападения относятся такие технические приемы как: подача, передача и нападающий удар. К действиям без мяча относятся стойки, перемещения, прыжки, скачки, напрыгивания и т.д.

В технике защиты технические приемы так же подразделяются на действия с мячом (прием, блок) и действия без мяча (стойки, перемещения, прыжки и т.д.).

В разделе 2 приводятся средства и методы технической подготовки спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

ГЛАВА 9 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В широком значении под тактикой понимается смысловая (программная) сторона двигательного действия. Поэтому при характеристике какого-либо действия, когда речь ведут о тактике, в волейболе останавливаются на том, как спортсмен в соревновательной деятельности оценивает сложившуюся игровую ситуацию и в соответствии с этим осуществляет мысленный выбор программы к действию (принимает решение).

В узком значении под тактикой волейбола понимают конкретный комплекс индивидуальных решений (индивидуальная тактика), принимаемых в процессе выполнения соревновательного действия или взаимодействий группы игроков (групповая тактика) и даже взаимодействий всех спортсменов команды (командная тактика).

С учетом охарактеризованных понятий и с учетом еще одного важного разделения тактики по особенностям взаимодействия игроков команды с соперником – тактику делят: на тактику нападения (индивидуальную, групповую и командную) и тактику защиты (индивидуальную, групповую и командную).

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия при выполнении подачи заключаются в выборе игроком одного из следующих возможных четырех рациональных решений: 1) выполнить подачу просто на максимальную силу или наиболее сложным планирующим способом (послать мяч по пологой траектории абсолютно без вращения); 2) произвести подачу в наиболее «уязвимые» зоны площадки (чаще всего такими являются те, в которых игрок, принимающий мяч, должен не просто направить мяч вперед, а одновременно произвести и изменение направления передачи с переводом ее в сторону; кроме того, такими являются подачи, направленные в зоны атаки соперника близко к сетке или, напротив,

с большим удалением от сетки за принимающих подачу игроков соперника – в зоны непосредственной близости к лицевой линии, а также в зону выходящего к сетке связующего игрока); 3) выполнить подачу на игрока, в технической подготовленности которого прием подачи – слабое звено; 4) произвести подачу на игрока, который в процессе участия в игре по каким-то причинам утратил психическую (волевою) устойчивость.

Выбирая тот или иной тактический вариант решения при подаче, игрок должен не нарушать неписанные заповеди волейбола и правильно оценивать свои возможности и возможности противника в конкретный игровой момент матча.

Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающего удара заключаются в выборе рационального решения из следующих возможных его вариантов: 1) пробить мяч выше блока; 2) пробить мяч в обход блока или опережая его; 3) сыграть от блока в аут; 4) применить так называемый обманный нападающий удар; 5) произвести удар с предварительными отвлекающими движениями, приводящими в заблуждение блокирующих игроков соперника.

Выбор рационального решения нападающим так же, как игроком при выполнении подачи, должен осуществляться с учетом многих факторов и обстоятельств в конкретный игровой момент. Только, если при выполнении подачи у игрока есть небольшое время для обдумывания предстоящего действия (8 сек.), то при выполнении нападающего удара игрок должен принять правильное решение мгновенно, за считанные доли секунды.

Наиболее сложные индивидуальные тактические задачи решает в волейболе связующий игрок при выполнении вторых передач на удар. Этот игрок, во-первых, в процессе игры должен постоянно выбирать место в площадке нападения, куда наиболее удобно остальным игрокам выполнить качественный прием и откуда можно организовать эффективную групповую комбинацию в нападении.

Кроме того, что самое главное, связующий игрок, взвешивая множество обстоятельств и факторов, должен выполнить качественную (технически совершенную) передачу на удар. Такими факторами и обстоятельствами при выборе правильного тактического решения для связующего являются: 1) оценка своих технических возможностей в конкретный момент игровой ситуации; 2) оценка в этот же момент возможностей всех партнеров, которым может быть выполнена передача на удар, и выбор того игрока, результативное нападающее действие которого в данный момент наиболее вероятно; 3) оценка возможностей действий всех игроков команды соперника, принимающих участие в этот момент в блокировании. При оценке всех перечисленных возможностей

партнеров и соперника связующий должен учитывать не только их ТТП, но и психологическое состояние. Кроме того, именно связующий должен лучше всех других игроков понимать, к каким последствиям для дальнейшего развертывания соревновательной борьбы приведут результативные или, напротив, неудачные его действия в каждой сложившейся в игре ситуации.

Групповые тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется следующими образно названными комбинациями: «Волна», «Эшелон», «Крест», «Пайп».

Сущность взаимодействий игроков в комбинации «Волна» заключается в следующем: один нападающий разбегается первым темпом с тем, чтобы выполнить или проимитировать нападающий удар с заниженной передачи (с так называемой «короткой» или «на взлете»). В любом случае названные действия первого нападающего должны сковывать действия на блоке соперника. Другой нападающий разбегается вторым темпом и, если первый нападающий не произвел атаку (ему не последовала передача от связующего), то выполняет нападающий удар с передачи, выполненной несколько выше и вглубь площадки по отношению к прыжку нападающего первого темпа.

По ассоциации движения двух нападающих можно представить как накаты двух морских волн (очевидно, поэтому комбинация и названа «Волна»).

Комбинация «Эшелон» схожа с комбинацией «Волна», только в ней нападающий второго темпа производит атаку на удалении от нападающего первого темпа не вглубь площадки, а вдоль сетки. В этом случае движения двух нападающих по ассоциации можно представить как бы движением вагонов в эшелоне поезда.

Комбинация «Крест» характеризуется тем, что в ней направление перемещений нападающих первого и второго темпов перекрещиваются.

Учитывая то, что в организации групповых атак обычно участвуют 3 или 4 игрока (связующий и два, три или четыре нападающих игрока) существует много вариантов в каждой из названных комбинаций нападающих действий. Однако в любом случае они эффективны только тогда, когда выполняемые атаки чередуются нападающими каждого темпа и, как следствие, блокирующие игроки соперника испытывают реальную угрозу атаки со стороны всех нападающих.

Командные тактические взаимодействия в нападении в волейболе характеризуется двумя системами игры:

1. Система игры с организацией атакующих действий через игрока передней линии.

2. Система игры с организацией атакующих действий через игрока задней линии.

Каждая из этих систем, имея определенные достоинства и недостатки, характеризуется разной степенью распространения в зависимости от исторического периода развития волейбола.

В настоящее время основной командной тактической системой игры в нападении является система игры с организацией атаки через игрока задней линии. Сущность этой системы заключается в том, что в тот момент, когда позволяют правила волейбола (сразу после выполнения подачи соперником или в процессе игровых действий команд), один из игроков команды – связующий, находящийся на задней линии, выходит и производит передачу на удар одному из игроков передней или задней линии.

В современном спортивном волейболе получили распространение следующие два варианта этой системы: 4:2 (четыре нападающих и два связующих) и 5:1 (пять нападающих и один связующий). Естественно, что первый вариант применяется в случае, когда в команде есть два хороших связующих, второй – при одном связующем и диагональном нападающем.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия спортсменов в волейболе в защите на задней линии заключаются в следующем: игрок, находящийся в игровой стойке, располагается в дальней части защитной зоны и ведет наблюдение за развертыванием атаки на противоположной стороне площадки. Затем после оценки ситуации он перемещается по площадке, не прекращая наблюдать за особенностями ведения атаки.

Для точного и своевременного выбора защитником места на площадке большое значение имеют его предварительные наблюдения за игрой нападающих игроков команды, с которой предстоит встреча. В связи с этим перемещение защитнику в процессе игры необходимо выполнять с учетом не только взаиморасположения нападающего и мяча, но и специфических особенностей игры каждого нападающего.

Находясь за блоком, защитнику труднее, правильно сориентироваться, и выбрать место. Целесообразность расположения защитников, зона которых закрыта от нападающих ударов блоком, а также расположение страхующих игроков, определяется системой игры команды и групповыми взаимодействиями, принятыми в команде в соответствии с тренерской установкой. В индивидуальном же выборе места защитнику следует выходить в зону, не закрытую блоком, перемещаясь в основном так, как это охарактеризовано выше, но согласовывая это перемещение с партнерами.

В умении правильно учитывать все особенности сложившейся игровой ситуации и в умении выполнить соответственно этой ситуации защитный технический прием и заключается в целом индивидуальное технико-тактическое мастерство защитника при игре на задней линии.

Особенности групповой тактической организации взаимодействий в защите заключаются в распределении функциональных обязанностей трем игрокам защиты, а также игроку, не участвующему в блоке, в каждой из шести возможных расстановок игроков на площадке. При взаимодействии непосредственно защитников (игроков задней линии) качество приема нападающих ударов определяется умением каждого из этих игроков действовать в разных защитных зонах и принимать удары, прошедшие без блока и за ним. Для повышения эффективности защиты полезна специализация игроков и связанная с нею замена защитных зон игроками в ходе игры.

Взаимодействие игроков, находящихся на задней линии площадки, с блокирующими заключается в четком распределении обязанностей между ними. В большинстве случаев в страховке блокирующих участвуют два игрока: один определяется основным (им чаще бывает игрок задней линии), второй – вспомогательный (обычно нападающий, не участвующий в блоке). В момент, когда страховку осуществляет только один игрок (тройной блок), зона его действия расширяется на всю площадь нападения. В этом случае возрастает значение умелой само страховки блокирующих.

Командная тактика защиты в волейболе характеризуется следующими системами организации действий игроков: 1. Система игры «Углом назад». 2. Система игры «Углом вперед».

Сущность организации защитных действий игроков по системе игры «Углом вперед» заключается в том, что игрок зоны 6 в этой системе подтягивается вперед и осуществляет в основном страховку блокирующих игроков (партнеров). Его основной функциональной обязанностью является прием обманных ударов от нападающих действий соперника.

В организации защиты по системе «Углом назад» игрок зоны 6 не выдвигается вперед, как в предыдущей системе, а, напротив, оттягивается назад. В этой системе игроку зоны 6 вменяется в обязанность не страховать блокирующих партнеров от обманных ударов соперника, а принимать сильно пробитые мячи нападающими ударами соперника в его зону (зона 6). Страховку блокирующих в этой системе наиболее часто обеспечивают не участвующий в блоке игрок, а также игроки зоны 1 и 5, по интуиции перемещаясь по мере необходимости вперед или оставаясь сзади и принимая там, пробитые в эти зоны обычные нападающие удары.

Выбор каждой из названных систем защиты (или каких-либо смешанных их вариантов) осуществляется тренером с учетом особенностей нападающих действий соперника и с учетом антропометрических данных своих блокирующих, технико-тактических и психологических возможностей игроков своей команды.

Тактическая подготовка осуществляется уже начиная с групп НП. Это изучение индивидуальных тактических действий как при выполнении приемов нападения, так и приемов защиты. Особенностью изучения групповых взаимодействий в группах НП является изучение этих взаимодействий на уменьшенных площадках и с уменьшенным количеством игроков. В дальнейшем при переходе к игровой деятельности полными составами характер взаимодействий в защите и в нападении меняется. Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися техническими приемами.

Освоение с тактикой игры следует начинать с изучений правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. Следует начинать ознакомление с объяснения спортсменам на теоретических занятиях, на специальных макетах или планшетах с волейбольной площадкой расстановку игроков на площадке, переходы игроков после выполнения приемов игры, применение тактических комбинаций, различные варианты развития той или иной игровой ситуации.

После теоретического занятия спортсмены на практике закрепляют изучаемый материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях в условиях спортивной тренировки. Закрепление тактических действий осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх, и спортивных соревнованиях.

Следует рекомендовать спортсмену как самостоятельный просмотр и разбор действий квалифицированных спортсменов с учетом выполнения игрового амплуа, так и под руководством тренера команды на теоретических УТЗ.

Готовность игроков к выполнению тактических взаимодействий обусловлено уровнем их технической подготовленности. Ненадлежащий уровень владения техническими приемами игры является своеобразным препятствием для освоения индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков на площадке.

Тактическая подготовка подразумевает последовательное владение всеми знаниями, умениями и навыками правильного выбора индивидуальных действий игрока в защите и нападении при выборе места встречи с мячом, выборе способа выполняемого действия, направлении

полета мяча, адресованного или игрокам своей команды, или на сторону соперника и т.д.

Последовательное овладение групповым взаимодействиям спортсменов в волейболе предполагает рациональные действия и перемещения в зависимости от выбранной тактической обусловленности в нападении и в защите. По мере роста технического мастерства растут и возможности реализации их в процессе групповых и командных взаимодействий на волейбольной площадке с учетом выполняемых игровых амплуа и способов комплектования команд. От оснащенности спортсменов технико-тактическим мастерством зависит успех в реализации тактических планов против каждого конкретного соперника.

ГЛАВА 10 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Управление УТП позволяет получать максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу решают только на основе точных знаний о состоянии спортсмена и характере воздействия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность управления находится в прямой зависимости от поступления достоверной, полной своевременной информации об игроке или команде.

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится педагогическому контролю.

Данные педагогического контроля позволяют следить за выполнением намеченных планов подготовки спортсменов, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования УТП.

Педагогический контроль – это совокупность параметров, средств, методов и организационно-методических мероприятий по оценке: эффективности тренировочных нагрузок; функционального состояния спортсменов; ТТД; особенностей соревновательной деятельности; спортивных результатов.

Цель педагогического контроля – получение конкретной информации, которая характеризует качество УТП.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение подготовленности спортсменов;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

– оценка действий спортсмена на спортивных соревнованиях.

Педагогический контроль осуществляют в процессе УТЗ и спортивных соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга.

В процессе УТЗ педагогический контроль позволяет определять:

- отношение спортсменов к УТП;
- применяемые средства спортивной тренировки;
- эффективность средств спортивной тренировки;
- состояние тренированности спортсменов.

Педагогический контроль соревновательной деятельности предполагает оценку следующих показателей:

- отношение спортсменов к спортивным соревнованиям;
- технико-тактические действия игроков и команды;
- переносимость спортсменами соревновательных нагрузок.

Виды педагогического контроля

Педагогический контроль предполагает оценку состояния, в котором находится спортсмен или оценку тренировочного эффекта.

В зависимости от длительности периода, необходимого для перехода спортсмена из одного состояния в другое различают три состояния изменяющихся под влиянием УТП:

а) этапное, которое сохраняется относительно долго в крупных структурных образованиях – этапах многолетней подготовки, микроциклах и периодах. Этапное состояние является следствием кумулятивного эффекта, накопительного эффекта тренировочных нагрузок. Примерами такого состояния могут быть спортивная форма, недостаточная тренированность и т.д. Учет перманентного состояния спортсменов необходим при корректировке планов спортивной тренировки в годичным циклах, их периодах;

б) текущее, изменяющиеся под влиянием одного или нескольких УТЗ, микроцикла и мезоцикла, отдельных спортивных соревнований. Это состояние определяет направленность, характер построения ближайших УТЗ и объем нагрузки в них. Информация о текущем состоянии спортсменов используется для коррекции тренировочных нагрузок в микроциклах;

в) оперативное, которое изменяется под влиянием отдельных упражнений и их комплексов, программ УТЗ, соревновательных игр. Данные срочных реакций организма спортсмена на некоторые упражнения позволяют нормировать его нагрузку и отдых в ходе УТЗ.

В зависимости от состояния спортсмена в теории и практике спорта выделяют следующие виды контроля:

1. Этапный, когда оценивается этапное состояние спортсменов, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Иначе говоря, определяются изменения состояния спортсмена под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и разрабатывается стратегия на последующий период УТЗ.

2. Текущий, направленный на оценку текущих состояний как следствия нагрузок серии УТЗ, тренировочных и соревновательных микроциклов. Например, определяется состояние в течение дня, если проводятся двухразовые тренировки, а также производится оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных спортивных соревнований, динамики нагрузки и их соотношения.

3. Оперативный, когда предусматривается оценка оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки отдельных УТЗ и спортивных соревнований. Таким образом, оценивается состояние в процессе УТЗ и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия.

Методы и средства педагогического контроля

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются следующие методы педагогического контроля:

- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время УТЗ и спортивных соревнований (определение и регистрация показателей);
- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов;
- медико-биологические измерения.

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом.

Тестирование является наиболее распространенным способом педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.

Тесты, применяемые в процессе педагогического контроля, призваны соответствовать основам теории тестов, т.е. отвечать специальным требованиям, таким, как: стандартность (процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения); надежность (степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одних и тех же условиях), информативность (это степень точности, с какой он измеряет свойство для оценки, которого используется).

Для определения уровня ОФП в группах НП рекомендуется использовать контрольные нормативы, представленные в таблице 17 приложения 1.

Это связано с тем, что возраст начала занятий волейболом снижен, а исследования, направленные на определение уровня подготовленности этого контингента спортсменов в волейболе, еще не проводились.

Предлагаемые контрольные испытания характеризуют уровень развития основных физических качеств:

- быстроты (бег 30 м);
- ловкости (челночный бег);
- взрывной силы мышц нижних конечностей (прыжок в длину);
- силовой выносливости («подъем туловища», «вис»);
- гибкости (наклон вперед).

Организация и проведение тестирования

Бег 30 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Челночный бег 4х9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2-х человек. Каждому спортсмену предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» спортсмены подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки), по команде «Внимание!» принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого спортсмена лежат 2 бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде «Марш!» спортсмены бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому спортсмену предоставляются три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Вис на согнутых руках выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. По команде тренера (одновременно включается секундомер) спортсмен принимает исходное положение вис на согнутых руках. При этом подбородок должен быть на уровне или выше уровня перекладины. Секундомер выключается тогда, когда подбородок спортсмена опустится ниже уровня перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90 градусов.

Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Спортсмен садится на пол, со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии отметки в 0, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги. Спортсмен кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль измерительной линейки по линии. На третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов. Перед проведением тестирования с целью избегания травм проводится разминка. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части СУСУ.

Кроме контроля уровня физической подготовленности тренер оценивает моторную одаренность юных спортсменов посредством их участия в различных подвижных играх и в эстафетах таких как: «Бегуны». Игра проводится в прямоугольнике 12х9 м. Одна половина играющих («ловцы») располагается в шеренгу перед одной из лицевых линий лицом к прямоугольнику. Другая («бегуны») – в шеренге внутри прямоугольника у противоположной лицевой линии лицом к «ловцам». Установка играющим: «ловцам» – осалить возможно больше бегунов, «бегунам» – ни разу не быть осаленным. По свистку «бегуны» разбегаются по площадке. Одновременно первый в шеренге ловец стремительно выбегает в поле и пытается осалить как можно больше «бегунов».

Те, в свою очередь, стараются увернуться от него. Осаленные выходят за границы площадки и выстраиваются в шеренгу у одной из

боковых линий. Через 20 сек. раздается свисток, прерывающий игру. Ловец возвращается «домой» и становится в конец своей шеренги. Фиксируется количество осаленных, а также их нагрудные номера. После этого они снова вступают в игру. Так продолжается до тех пор, пока не сыграют все «ловцы». Затем игроки меняются ролями.

«Охота». Игра проводится в квадрате 9х9 м или круге диаметром 18 м. Половина играющих располагается перед ограничивающими его линиями или за кругом равномерно («охотники»). Другая половина свободно размещается внутри квадрата или круга («утки»). Задача «охотников» – попасть волейбольным мячом в «уток», а задача последних – поймать как можно больше мячей с лета. Установка играющим: стараться поймать мяч, но избегать осаливания, охотникам – стараться быстрее выбить «уток». Владеющий мячом охотник по свистку бросает его в утку любым способом или передает партнеру, находящемуся ближе к уткам. «Подстреленная» или поймавшая мяч утка громко называет свой номер, а игра не прерывается, пока не истечет ее время (3 мин.). Затем играющие меняются ролями. За каждый удачный «выстрел» охотник получает одно очко. «Подстреленная» утка штрафует одним очком, но возвращает его себе при удачной ловле.

«Борьба за мяч». Игра проводится на баскетбольной площадке обычных размеров и по общему рисунку напоминает баскетбол, но без бросков в корзину. Установка командам: дольше удерживать мяч в своей команде, препятствуя сопернику в выполнении такой же задачи (перехват, «держание» мяча с помощью обманных действий на месте, ведение и передачи партнеру). Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз владели мячом. Целесообразный состав команды – 5 человек. За овладение мячом игрок получает одно очко. По сумме очков играющие распределяются в ранговом ряду.

Согласно классификации, осуществленной в общей теории физической культуры и спорта, волейбол входит в первую группу всего многообразия видов спорта, в которых соревновательная деятельность протекает в условиях большой двигательной активности.

В среднем за игру из пяти партий спортсмен высокой квалификации совершает 250 – 300 двигательных действий, из них 125 – 150 прыжков; 68 – 82 рывков; 30 – 40 падений, около 130 силовых ударов по мячу. Функциональная нагрузка в период соревнований достигает в среднем 170 уд/мин.

Эти данные свидетельствуют о том, что для спортсмена в волейболе существенное значение в соревновательной деятельности имеет специальная физическая подготовленность, которая в свою очередь нуждается в систематическом педагогическом контроле.

Учитывая взаимосвязь между СФП и результатом соревновательной деятельности, необходимо регулярно получать срочную и объективную информацию об уровне воспитания специальных физических способностей спортсменов.

Для оценки уровня развития СФП спортсменов в волейболе рекомендуется применять тесты, информативность, надежность и эквивалентность которых были научно обоснованы рядом экспериментальных исследований, проведенных на кафедре спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Тесты для оценки быстроты. Быстрота является одним из основных физических способностей спортсменов в волейболе. Анализ соревновательной деятельности показал, что скорость полета мяча при выполнении различных технических приемов может составлять диапазон от 20 до 30 м/с, а время полета мяча до земли – 0,10 – 0,12 сек. Кроме того в процессе игры спортсмены в волейболе совершают ускорения за мячом от 1 м до 9 м с изменением направления. Такие требования соревновательной деятельности обуславливают необходимость педагогического контроля быстроты перемещений на короткие и дальние (по волейбольным меркам) расстояния.

В связи с этим, для оценки быстроты рекомендуется использовать два теста:

– челночный бег 6-3-3-6 с изменением направления перемещений на 180° (результат в этом тесте в значительной мере определяет время двигательной реакции и стартовое ускорение). Выполнение теста заключается в следующем: местом старта является линия нападения одной половины площадки. По сигналу выполняется ускоренный бег до противоположной линии нападения с касанием ее рукой, затем спортсмен возвращается до средней линии, касается ее, далее выполняет ускорение к линии нападения и финиширует на стартовой линии, как представлено на рисунке 1. На финише регистрируется время всего бега с точностью до сотых долей секунды;

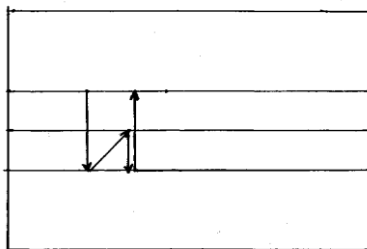


Рисунок 1. Схематичное изображение перемещений спортсмена при выполнении теста «Челночный бег 6-3-3-6 м»

– челночный бег 9-3-6-3-9 с изменением направления перемещений на 180° (результат в этом тесте зависит в большей степени от стартового ускорения и дистанционной скорости). Выполнение теста заключается в следующем: местом старта является лицевая линия одной половины площадки. По сигналу выполняется ускоренный бег до средней линии с касанием ее рукой, затем спортсмен возвращается до линии нападения, касается ее, далее выполняет ускорение к линии нападения на противоположной половине площадки, возвращается к средней линии и финиширует на противоположной лицевой линии, как представлено на рисунке 2. На финише регистрируется время всего бега с точностью до сотых долей секунды.

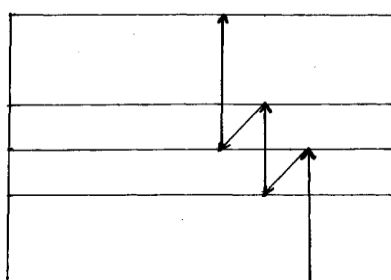


Рисунок 2. Схематичное изображение перемещений спортсмена в тесте «Челночный бег 9-3-6-3-9 м»

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей. В процессе соревновательной деятельности большинство технических приемов спортсмены в волейболе выполняют с использованием прыжка. Скоростно-силовые способности проявляются и при ударных движениях руки, выполняя подачу мяча или нападающий удар, что требует определенной силовой подготовленности в плечевом поясе.

На основании вышесказанного для контроля скоростно-силовых способностей рекомендуется использовать два теста:

– прыжок вверх с места толчком двух ног – для контроля за проявлением скоростно-силовых способностей в прыжке. Выполнение теста заключается в следующем: перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита; такая же лента можно прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м; при тестировании вначале производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух указанных замеров. Дается три попытки, засчитывается лучший результат;

– бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя – для контроля за скоростно-силовыми способностями в плечевом суставе. Выполнение теста заключается в следующем: спортсмен, сидя с вытянутыми прямыми ногами до лицевой линии волейбольной площадки выполняет бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. С использованием рулетки измеряется расстояние от лицевой линии до места падения мяча. Дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Тест для оценки специальной (акробатической) ловкости. В процессе соревновательной деятельности при игре в защите большое количество защитных действий в волейболе выполняются с использованием различных видов акробатических падений. За одну встречу одним квалифицированным спортсменом в волейболе совершается в среднем 60 падений в зависимости от игрового амплуа. Это подтверждает необходимость контроля специальной ловкости.

Для оценки специальной ловкости рекомендуется использовать тест:

– «Шестикратное скоростное выполнение падений-переворотов (девушки) и падений-перекатов с броском вперед (юноши)». Выполнение теста заключается в следующем: в исходном положении спортсмен находится в стойке готовности перед средней линией площадки. По сигналу «Марш!» – перемещается вперед как можно быстрее, делая по ходу перемещения три подряд падения-переворота (девушки) или падения-переката (юноши); выполнив названные падения, касается рукой лицевой линии, затем вновь как можно быстрее в обратном направлении выполняет еще три аналогичных действия и финиширует, пересекая среднюю линию площадки. На финише регистрируется время всего бега с точностью до сотых долей секунды.

Тест для оценки скоростной выносливости. На протяжении одной встречи продолжительностью 1,5 часа спортсмен в волейболе выполняет около 340 ускорений на дистанции от 3 до 9 м с изменением направления и пробегает примерно 1200 метров. Таким образом, подтверждается необходимость измерения скоростной выносливости.

Для оценки скоростной выносливости рекомендуется использовать хорошо известный в теории и методике волейбола тест:

– челночный бег 92 м «Елочка». Выполнение теста заключается в следующем: на одной стороне волейбольной площадки на боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются шесть набивных мячей; старт от середины лицевой линии. Спортсмен касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта, далее следуют перемещения по этой схеме, как

представлено на рисунке 3 с касанием следующих мячей. На финише регистрируется время всего бега с точностью до сотых долей секунды.

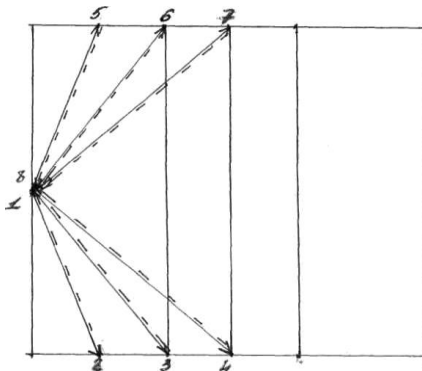


Рисунок 3. Схематичное изображение теста «Елочка»

Тест для оценки прыжковой выносливости.

За одну встречу продолжительностью около 1,5 часа один игрок выполняет в среднем 100 прыжков, т.е. он прыгает каждую 51 с. Данное обстоятельство обуславливает необходимость педагогического контроля прыжковой выносливости.

Для оценки прыжковой выносливости рекомендуется использовать тест:

– прыжки «до отказа». Выполнение теста заключается в следующем: к стене крепиться маркированная отметка на высоте более роста испытуемого на 80 см у женщин и 100 см у мужчин. Спортсмен выполняет многократные прыжки до полного утомления («до отказа») с касанием маркированной отметки двумя руками. Засчитывается количество прыжков. Испытание прекращается при не доставании до отметки не менее трех раз подряд.

В таблице 18 приложения 1 приведены контрольные нормативы для оценки СФП для УТ групп.

В таблицах 19 и 20 приложения 1 представлены контрольные нормативы для оценки уровня СФП для спортсменов для спортсменов 14 – 19 лет.

Следует отметить, что в результате проведенных на кафедре спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» исследований 317-ти спортсменов СУСУ, была определена возрастная динамика показателей специальных физических качеств этой категории спортсменов и выведена теоретическая линия регрессии с соответствующей ей аппроксимированная формула, которые характеризуют зависимость развития специальных физических качеств от возраста спортсменов-учащихся. Затем были установлены средневзвешенные статистические параметры ($\bar{x}_{сзв}$ и $\sigma_{сзв}$), характеризующие уровень развития специальных

физических качеств и была определена система контрольных нормативов, т.е. модельные характеристики специальной физической подготовленности данного контингента спортсменов в волейболистов.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов от 9 до 15 лет рекомендуются контрольные нормативы согласно таблице 21 приложения 1, дающие возможность получить количественные показатели, по которым можно судить о степени владения основными приемами игры:

Передача мяча двумя руками сверху на точность в мишень, количество раз.

На стене рисуется мишень в виде квадрата со сторонами 100 – 50 см (в зависимости от группы подготовки) центр мишени находится на высоте 2, 3 метра. Спортсмен находится на расстоянии 1 – 3 метра от стены и выполняет 10 передач двумя руками сверху в мишень: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи. Мяч в группах начальной подготовки облегченный;

Передача мяча двумя руками снизу на точность в мишень, количество раз.

На стене рисуется мишень в виде квадрата со сторонами 100 – 80 см (центр мишени находится на высоте 2, 3 метра). Спортсмен находится на расстоянии 1 – 3 метра от стены и выполняет 10 передач двумя руками снизу в мишень. Учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи;

Подача верхняя прямая, количество раз.

Спортсмен подает 5 подач через сетку на противоположную сторону площадки. Оценивается количество попаданий мячом в любую часть площадки (для групп начальной подготовки); в указанную часть противоположной стороны площадки, которая разделена на две части линией, проведенной от центра средней линии до лицевой; в указанную часть площадки, которая разделена на три части линиями, проведенными от лицевой до средней. В зависимости от уровня подготовленности и антропометрических данных спортсмена тренер имеет право определить место подачи (6 – 9 м).

В группах НП мяч облегченный и высота сетки должна соответствовать возрасту занимающихся. В группах СПС количество подач увеличивается до 5 в каждую указанную зону;

Прием подачи мяча, количество раз.

Тренер выполняет нижнюю (в последствии верхнюю) прямую подачу точно (только при этом условии попытки идут в зачет) на стоящего в 6-ой зоне спортсмена (группы НП), в дальнейшем спортсмен

располагается в зонах 1, 6, 5. Необходимо принять мяч сверху или снизу и постараться направить его в зону 3-2, ограниченную линией, проведенной на расстоянии 1,5 метра от сетки и по 1 метру вперед и назад вдоль сетки, где располагается игрок, который на начальном этапе ловит мяч двумя руками над головой и передает его тренеру, в последствии выполняет передачу мяча в зоны 3-4). Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, попытку не засчитывают. Количество приемов 5 в группах НП, в УТ группах по 5 в каждой зоне;

Нападающий удар на точность попадания в площадку, количество раз.

После подброса (передачи) тренером мяча в зону 4 (2), спортсмен выполняет нападающий удар через сетку в противоположную площадку (для групп НП). Количество нападающих ударов 5. Для УТ групп 1 и 2 годов обучения площадка делится на две части, для УТ групп 3 и 4 – 7 годов обучения – на три части линиями, проведенными от лицевой до трехметровой линии. Спортсмен выполняет 5 нападающих ударов в заданные зоны. Оценивается количество попаданий мячом в площадку и технически правильное исполнение приема;

Блокирование, количество раз.

Тренер располагается на возвышении в зоне 4, 2, откуда выполняет по 5 нападающих ударов через сетку в заданном направлении. Спортсмен, выполняющий роль блокирующего игрока, располагается в зоне 3 на противоположной стороне площадки и после перемещения в зону 2, 4 прыгает вверх для постановки блока двумя руками. Оценивается количество блокирований мяча игроком.

Для оценки уровня подготовленности квалифицированных спортсменов с учетом игрового амплуа в волейболе (связующие и нападающие) можно использовать следующие контрольные нормативы:

Передача на удар из зоны 3 в зону 4.

Стандартные условия выполнения действий: спортсмен (связующий) находится в зоне 3 на расстоянии 80 см от сетки; тренер с корзиной мячей – в зоне 6 на расстоянии 4, 5 м от связующего; в зоне 4 на расстоянии 0,5 – 1 м от средней линии нападения (с удалением от сетки) находятся квалифицированные нападающие (помощники в эксперименте); в зоне 4 двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м друг от друга параллельно боковой линии обозначается «экспериментальная зона нападения» (расстояние от связующего до ближней к нему боковой линии «экспериментальной зоны» – 3 м); в «экспериментальной зоне нападения», начиная от средней линии, чертятся через каждые 20 см параллельно средней линии 10 поперечных линий, обозначая фиксируемые места отталкивания нападающих;

тестирование начинается с первой средней передачи из зоны 6 связующему, который второй передачей адресует мяч для удара в зону 4 так, чтобы он по возможности попадал при падении в центральную часть «экспериментальной зоны нападения» без отклонения вправо или влево (высота передачи над сеткой 1,5 – 2 м); нападающие поочередно атакуют «по ходу».

Система оценок: оценки испытуемому (пасующему) даются в зависимости от места отталкивания нападающего (положение носка впереди стоящей ноги): 1) если отталкивание выполняется из прямоугольника, находящегося, как и пасующий, на расстоянии 80 см от средней линии (четвертый по счету), испытуемый получает 5 очков; 2) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 60 см (третий) или в 1,0 м (пятый) от средней линии – 4 очка; 3) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 40 см (второй) или в 1,2 м (шестой) от средней линии – 3 очка; 4) при отталкивании из первого или седьмого прямоугольников – 2 очка; 5) при отталкивании с касанием средней линии или из восьмого прямоугольника – 1 очко; 6) при заступе средней линии или отталкивании из девятого прямоугольника (и более удаленного от средней линии место) – и более удаленного от средней линии места – 0 очков; испытуемый выполняет 20 передач, определяется сумма набранных очков. Шкала оценки: «отлично» – 91 и более очко; «хорошо» – 82 – 90; «удовлетворительно» – 64 – 80.

Следует отметить, что охарактеризованную «экспериментальную зону нападения» целесообразно применять при тестировании спортсменов, у которых разброс передач не превышает по направлению вперед-назад 0,5 м (так было в данном эксперименте). В случае большего разброса описанную прямоугольную «экспериментальную зону нападения» целесообразно заменить на «экспериментальную зону нападения» с 10 окружностями;

Передача на удар из зоны 2 в зону 4.

Стандартные условия выполнения действий: спортсмен находится в зоне 2; высота передачи в зону 4 более 2 м над сеткой; расстояние от связующего (испытуемого) до «экспериментальной зоны нападения» (ближней к нему боковой линии «зоны») – 5 м; остальное – то же, что в предшествующем тесте. Шкала оценки: «отлично» – 61 и более очко; «хорошо» – 52 – 60; «удовлетворительно» – 48 – 50;

Подача мяча в зоны 1, 6, 5.

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый выполняет 30 подач на сторону «противника», где в зонах 1,6 и 5 располагаются квалифицированные спортсмены, являющиеся в данном случае

помощниками в эксперименте; разметка площадки «противника» и расположение на ней других помощников в эксперименте (квалифицированный связующий и нападающие) такие же, как в тесте «Прием мяча с подачи в зоне 6».

Система количественной оценки эффективности подач: 1) за выигрыш мяча «чисто» подачей – 1 балл; 2) за подачу, после приема которой мяч возвращается на сторону подающих без атаки (передачи мяча по навесной траектории) – 0,7 балла; 3) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется способом снизу – 0,5 балла; 4) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из зоны защиты – 0,4 балла; 5) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из «второй зоны нападения» – 0,3 балла; 6) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется из «первой зоны нападения» – 0,2 балла; 7) за ошибку при подаче – 0 баллов. Вначале определяется сумма набранных баллов за 30 подач, затем вычисляется средний балл;

Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач.

Стандартные условия выполнения действий: на половине площадки, откуда выполняются нападающие удары, зона нападения параллельной средней линии чертой (на расстоянии 2 м) делится на две части: первую (ближе к сетке) и вторую; испытуемые (квалифицированные нападающие) атакуют из зоны 4 (из ее второй части); тестирование начинается с первой передачи из зоны 6 во вторую часть зоны 3, откуда квалифицированный связующий (помощник в эксперименте) переадресовывается мяч средней передачей во вторую часть зоны 4; испытуемый выполняет нападающие удары, меняя по своему усмотрению направления атаки (3 серии по 10 раз в каждую зону); волейболисты, находящиеся в зонах 1, 6, 5 на стороне «противника» стараются как можно точнее принять мяч, летящий в их зону от нападающего удара.

Система оценки нападающих ударов: возможны две системы оценок в зависимости от уровня подготовленности нападающих и защитников. При высоком уровне подготовленности можно использовать ту же систему, что и при оценке эффективности подач; при среднем уровне подготовленности целесообразна следующая система: 1) за «чистый» выигрыш мяча нападающим ударом – 1 балл; 2) если мяч остался в игре – 0,5 балла; 3) при ошибке нападающего – 0 баллов.

Для контроля за выполнением специфических действий игроков амплуа «либеро» рекомендуются следующие научно-обоснованные тесты:

1. «Прием подачи в зонах 1, 6, 5».

2. «Защитные действия в зонах 1, 6, 5».
3. «Передача мяча из зон 1, 6, 5 для нападающего удара в зоны 4 и 2».

Дадим описание каждого из этих тестов.

Прием подачи в зонах 1, 6, 5.

Стандартные условия выполнения двигательных действий: испытуемый (либеро) поочередно принимает по 10 подач в каждой из этих защитных зон (1,6,5), выполняемых на него квалифицированными спортсменами (помощники в эксперименте); передняя зона разделена чертой, параллельной средней линии на расстоянии от нее в 1,5 м, на две части: первую зону нападения (ближе к сетке) и вторую зону нападения; связующий (квалифицированная волейболистка – помощница в эксперименте), находясь в привычном для себя месте (промежуток между зонами 2 и 3), выполняет вторые передачи для нападающего удара.

Система оценок приема мяча с подачи испытуемым: испытуемому начисляются очки в зависимости от того, где и каким способом выполняет вторую передачу связующий: 1) если связующий выполняет вторую передачу в первой зоне нападения способом двумя руками сверху без значительного перемещения вперед или назад (не более 2 м), то испытуемому либеро за прием подачи начисляется 0,7 очка; 2) если связующий выполняет вторую передачу способом двумя руками сверху либо из первой зоны нападения, но с перемещением более 2 м, либо из второй зоны нападения, либеро зарабатывает 0,6 очка; 3) при второй передаче связующего способом сверху вне площадки нападения – либеро получает 0,55 очка; 4) при второй передаче связующего способом снизу – либеро получает 0,5 очка; 5) при вынужденном возвращении мяча подающей команде без атаки – либеро зарабатывает 0,35 очка; 6) в случае ошибки в приеме подаче ему засчитывается 0 очков.

Определение коэффициента эффективности приема подач: сначала определяется сумма набранных очков в 30 приемах подач (по 10 в каждой зоне), затем коэффициент эффективности вычисляется как частное от деления суммы набранных очков на 30. Следует отметить, что охарактеризованная система начисления очков выбрана нами не случайно. Она адекватна тому, как это производится в методике В.Я.Бунина при оценке приема подачи в соревновательной деятельности спортсменов в волейболе. Эта методика защищена в его диссертационной работе. Этим автором установлен и критерий эффективности для квалифицированных спортсменов, равный 0,54 – 0,57.

Шкала оценок в тесте «Прием подачи»: а) высокий уровень – средний результат выше 0,6 балла, б) хороший уровень – 0,56 – 0,59 балла, в) средний уровень – 0,53 – 0,55 балла.

Защитные действия в зонах 1, 6, 5.

Стандартные условия двигательных действий: спортсмен (либеро) пытается принять по 10 мячей в каждой из защитных зон, пробиваемых нападающим ударом квалифицированными нападающими со второй зоны нападения, которая так же, как в предшествующем тесте разделена на две части; всего испытуемый делает 30 попыток принять мячи, пробитые со стороны «противника».

Система начисления очков и определения коэффициента эффективности: система оценок та же, как в методике В.Я.Бунина для оценки защитных соревновательных действий – в случае приема мяча, который после этого может остаться в игре испытуемый зарабатывает очко, в случае проигрыша – ему очки не начисляются (как бы зарабатывает 0 очков); ведется под счет набранных очков в 30 попытках (за попытку засчитывается любой случай нападающего удара в зону, где находится либеро); коэффициент эффективности в защите определяется как частное от деления набранной суммы очков на 30.

Шкала оценок в тесте «Защита задней линии»: а) высокий уровень – выше 0,63 балла, б) хороший уровень – 0,54 – 0,62 балла, в) средний уровень – 0,52 – 0,53 балла.

Передача мяча из зон 1,6,5 для нападающего удара в зоны 4 и 2.

Стандартные условия двигательных действий: спортсмен (либеро) выполняет сорок передач из зон защиты после наброса его тренером из соседней зоны (высота наброса 1, 2 м): в первой серии сначала 10 передач либеро выполняет из зоны 1 в зону 4, откуда квалифицированные спортсмены выполняют обычные тренировочные нападающие удары; в зоне выполнения атак чертится пять окружностей, образующих «экспериментальную зону отталкивания нападающих» (центральный круг – диаметром 40 см, второй от центра диаметром – 60 см, третий – 80 см, четвертый – 100 см, пятый – 120 см; расстояние от центра кругов до лицевой линии – 150 см, до боковой линии – 150 см); нападающий, готовясь к атаке, находится от центра «экспериментальной зоны отталкивания» на удалении в 2, 3 м; после 10 выполненных передач из зоны 1 в зону 4 во второй серии испытуемый либеро выполняет 10 передач в зону 4 из зоны 6 (в этом случае набросы мяча тренер выполняет пять раз из зоны 5, а затем 5 раз из зоны 1); затем в третьей и четвертой сериях испытуемый выполняет по 10 передач из зон 5 и 6, в зону 2, откуда так же, как перед этим из зоны 4, нападающие выполняют атакующие тренировочные действия (в этой зоне также вычерчивается «экспериментальная зона отталкивания»).

Система подсчета очков и определения коэффициента эффективности передач: очки либеро начисляются в зависимости от места

отталкивания нападающего в «экспериментальной зоне» (положение носка впереди стоящей стопы): 1) при отталкивании из центрального круга – либеро за передачу для удара получает 5 очков; 2) при отталкивании из второго от центра круга – 4 очка; 3) при отталкивании из третьего круга – 3 очка; 4) при отталкивании из четвертого круга – 2 очка; 5) при отталкивании из пятого круга – 1 очко; 6) в случае отталкивания из-за пределов «экспериментальной зоны» – 0 очков; подсчитывается сумма набранных либеро очков в 40 передачах; коэффициент эффективности определяется как частное от деления набранной суммы очков на 40.

Шкала оценок в тесте «Вторая передача из глубины площадки»: а) высокий уровень – выше 4,2 балла, б) хороший уровень – 4,1 – 4,2 балла, в) средний уровень – 3,8 – 3,9 балла.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 11 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В настоящее время задачи психологической подготовки в волейболе расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, воспитанием специфических качеств, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, возможностью коррекции неблагоприятных психических состояний, созданием благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами.

Различают психологическую подготовку, общую и к конкретному спортивному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен в волейболе:

- целеустремленность и настойчивость;
- выдержка и самообладание;
- решительность и смелость;

– инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед спортсменом, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.) для предупреждения утомления. Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение, смело, не боясь принять на себя ответственность, вступить в единоборство. Активно действовать во имя достижения цели в опасных и ответственных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, инициативу. Игрок, который обладает инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознания необходимости выполнения своего долга.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Следовательно, деятельность спортсмена в волейболе связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения.

Время сложной реакции имеет большие колебания в зависимости от состояния тренированности. В состоянии спортивной формы у спортсменов не только резко уменьшается время реагирования и точность, но и, что особенно важно, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой игровой надежности.

В целях повышения тактического мастерства спортсменов необходимо развивать следующие способности:

– наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

– сообразительность – умение быстро и правильно оценивать ситуации, учитывать их последствия;

– инициативность – умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы;

– предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

Для процесса игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время игры определяет резкую их смену.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий

и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

2. Психологическая подготовка к конкретным спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка спортсменов в волейболе к предстоящим спортивным соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном спортивном соревновании. К их числу следует отнести: осознание игроками особенностей и задач предстоящей игры, изучение конкретных условий предстоящих спортивных соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.), изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к игровым действиям с учетом этих особенностей, осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент, преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена.

Очень часто приходится наблюдать спортсменов, которые в процессе УТЗ демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

Различают четыре вида предстартовых состояний: состояние боевой готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности – самое благоприятное для спортивных соревнований. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления.

Стартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости в различных позах, повышенной речевой активности.

Стартовая апатия – состояние противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны пониженная возбудимость, вялость всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, необщительность, состояние угнетенности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, появлении одышки, холодного пота, пересыхания рта и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.п.

Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Они сводятся к следующему:

– сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости.

– применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению

(в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности.

– регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по глубине, интенсивности, частоты, ритму, продолжительности).

– воздействие при помощи слова. Словом, можно человека окрылить, вселить уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить и т.п. Большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.п.).

– преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. В преодолении предигрового волнения игрокам помогают воспоминания об удачно проведенных играх, друзьях и т.д. Тем самым спортсмены не только создают установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния.

– применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие.

– применение приемов аутогенной тренировки в целях снятия или снижения влияния неблагоприятных эмоций перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Спортсменов необходимо обучать приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренировкой и идеомоторной тренировкой.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсменов, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического характера тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных УТЗ,

так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

Успех выступления команды в спортивных соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

ГЛАВА 12 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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.

Чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше

у спортсмена 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-тактический и физический потенциал.

Очень важно, применяя обширный состав средств и методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает спортсмен на занятиях, 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 спортивные соревнования по волейболу.

Но сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям нельзя. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий спортсмена, 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 с игровыми действиями.

Единство физической и технической подготовки достигается: при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; 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 воспитания физических способностей; чередование упражнений для воспитания двигательных способностей с упражнениями по технике, тактике.

Единство тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий

и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Интеграция этих видов подготовки возможна при использовании таких упражнений как: выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; переключение в тактических действиях различного характера.

Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

Средствами интегральной подготовки являются: упражнения для решения задач нескольких видов подготовки; упражнения с чередованием 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. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по эффективности игровых действий на соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки волейболисты учатся максимально реализовать в специфической для волейбола соревновательной деятельности весь арсенал технико-тактических приемов изученных в процессе УТЗ.

В системе многолетних занятий волейболом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения игрока к периоду активных выступлений в спортивных соревнованиях.

ГЛАВА 13 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки спортсменов в волейболе к спортивным соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление ТТД (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть: дробными (применение отдельных

игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – вспомогательную роль).

Тренировочные игры проводят на счет и с соблюдением правил спортивных соревнований с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд.

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии спортивных соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров.

Календарные игры (официальные спортивные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в спортивных соревнованиях – обязательное условие для приобретения и развития надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Спортивные соревнования – это всегда соперничество претендентов на лучшие показатели. Команды – участницы спортивных соревнований завоевывают определенные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соответствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

Спортивная соревновательная подготовка преследует цель 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 спортивных соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Спортивные соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые качества в условиях противоборства с соперником, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство.

В СУСУ для групп НП в волейболе в масштабах школы, района, города, области целесообразно проводить спортивные соревнования по Мини волейболу на уменьшенных площадках (3x3, 4x4). Такие

спортивные соревнования совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами. Календарные игры с 11 лет должны быть городского, областного и республиканского масштаба. Традиционными должны стать встречи спортивных школ с участием команд различного возраста.

Приблизительное количество спортивных соревнований на разных этапах подготовки представлено в таблице 11.

Таблица 11. Приблизительное количество спортивных соревнований на разных этапах подготовки

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		СПС	ВСМ
	1	2, 3	1, 2	3 – 7		
Контрольные	1, 2	1, 2	2, 3	2, 3	3, 4	3-5
Отборочные	-	-	1, 2	1, 2	1, 2	1-2
Основные	1	1	2	2	3	3
Всего игр	10	10 – 15	15 – 20	20 – 25	25 – 30	30 – 35

ГЛАВА 14 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в СУСУ, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе УТЗ, спортивных соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы СУСУ, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний в СУСУ со спортсменами, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками этих учреждений;

- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

– участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории СУСУ и т.п.;

– участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри СУСУ, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

– участие в проведении УТЗ по начальному обучению в качестве инструкторов.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 15

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы с максимальными нагрузками.

Поступающие в СУСУ предоставляют справку от участкового врача о допуске их к УТЗ. В дальнейшем спортсмены, занимающиеся в УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Медицинский контроль осуществляет врач учреждения спортивной медицины, иных организаций здравоохранения в тесном взаимодействии с тренерами. В их обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами УТЗ, проведение бесед по гигиене, закаливанию,

самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Порядок проведения медицинских осмотров спортсменов определяется Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.07.2014 № 30. Согласно этой инструкции спортсмены проходят обязательные предварительные, периодические и внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в этих учреждениях при прохождении дальнейшей спортивной подготовки. Спортсмены проходят периодические медицинские осмотры на всех этапах спортивной подготовки не реже одного раза в год (для спортсменов моложе восемнадцати лет – не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные – при заболевании (травме) и (или) его (их) последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультаций врачей-специалистов.

Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

После проведенных осмотров тренеру следует при общении с родителями давать рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей. Спортсмены периодически должны проходить наблюдение со стороны стоматолога, оториноларинголога, гельминтолога, офтальмолога, эндокринолога.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических заболеваний чревато последствиями в связи с тем, что спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от УТЗ. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование. В таблицах 15, 16 приложения 1 представлены сроки допуска спортсменов к УТЗ после ряда заболеваний и травм.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

Из максимальных тестов применяются:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть теста в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.
3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.
4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится максимальная мощность мышечной работы по формуле или номограмме.
5. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МПК, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить определенную нагрузку, зависящую от его веса, продолжительности работы. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, велоэргометрия, биохимический контроль, тередмил-тест.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию

утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для волейбола;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после УТЗ, что и подвергается оценке. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀.

ГЛАВА 16

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время УТЗ и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ используется после каждого УТЗ в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировочной работы. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут. Это средство борьбы с утомлением, улучшения микроциркуляции, ускорения окислительно-восстановительных процессов; профилактика простудных заболеваний за счет стимуляции биозащитных механизмов, основной способ сгонки веса.

Банная процедура (сауна, парная) с целью подготовки к спортивным соревнованиям, восстановления, лечения имеет свои, конкретные показания. Баня может помочь, но может и навредить, и пренебрегать этим при подготовке спортсмена к ответственным спортивным соревнованиям нельзя. Баня оказывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, терморегулирующие центры, кожу, происходит нарушение водно-солевого и кислотно-основного равновесия.

При посещении бани необходимо учитывать степень утомления, характер предстоящей нагрузки и соответственно регулировать продолжительность заходов в парную и их количество.

Банные процедуры во время спортивных соревнований не проводятся. Последняя баня разрешается за 2, 3 дня до начала спортивных соревнований. С лечебной целью («подсушить» носоглотку, бронхи) возможна внеплановая сауна, но только один заход.

Влажные укутывания – это лечебное воздействие на тело человека гидрофильной ткани, смоченной водой комнатной температуры.

При укутывании влажной простыней или одеялом изменяются условия теплоотдачи. В ее структуре возрастает удельный вес теплопроводности и испарения через кожу лица, а также происходят

фазные изменения терморегуляции. Процедуры проводят ежедневно или через день. Продолжительность – 60 мин; курс 15 – 20 процедур. После процедуры принимают дождевой душ (по 1,5 – 2 мин, температура воды 34, 35 °С), затем тело тщательно вытирают. Далее отдых 10 – 20 мин.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после УТЗ, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между УТЗ или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади, лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием. Массаж имеет четкие самостоятельные направления: спортивное, гигиеническое, косметическое, лечебное. В спорте массаж применяется при подготовке спортсмена к спортивным соревнованиям для повышения работоспособности, снятия утомления (при восстановлении), устранения явлений гипоксии; в качестве помощи в выведении метаболитов; для улучшения микроциркуляции, работы внутренних органов; профилактики травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед УТЗ (особенно утренним) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические

средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления: УТЗ преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (УТЗ в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёх разовое питание. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

ГЛАВА 17 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки в СУСУ:

1. Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами – 2 комплекта.

2. Мяч волейбольный – 25 штук.

3. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

- барьер легкоатлетический – 20 штук;
- гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
- мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг – 16 штук;
- корзина для мячей – 2 штук;
- мяч теннисный – 14 штук;
- мяч футбольный – 2 штуки;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 3 штуки;
- скакалка гимнастическая – 25 штук;
- скамейка гимнастическая – 4 штуки;
- утяжелитель для ног – 28 комплектов;
- утяжелитель для рук – 28 комплектов;
- эспандер резиновый ленточный – 25 штук;
- стойка для измерения прыжка – 1 штука;
- кольцо для совершенствования точности вторых передач – 1 штука
- специальное оборудование навесное на сетку для совершенствования нападающего удара и блока и т.д.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Освоение инструкторских и судейских навыков должно осуществляться с УТ групп. Спортсмены овладевают теоретическими сведениями о правилах игры в волейбол и основах организации спортсменов на УТЗ с различным контингентом и основах спортивной тренировки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов в волейболе. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении УТЗ, массовых спортивных соревнований в качестве судей. Последовательность в овладении основами знаний следующее: знакомство с терминологией, овладение навыками проведения упражнений по построению и перестроению группы, умение подготовить и спортивный инвентарь и оборудование для УТЗ.

Учащиеся групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения УТЗ и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим приемам игры, составлять комплексы упражнений для отдельных УТЗ, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению УТЗ и спортивных соревнований в общеобразовательных школах.

Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

На всех этапах организации и проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов должно быть обеспечено безусловное соблюдение норм постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

На занятиях волейболом не отмечается большой процент получения травм разной локализации, однако тренеру при подготовке к УТЗ и при его проведении необходимо предусмотреть и реализовать ряд профилактических мер.

При подготовке к занятию тренеру необходимо принять за правило проверку целостности не только основного оборудования и инвентаря, но и всего того дополнительного, что будет использоваться при проведении упражнений на занятии. С особой внимательностью необходимо проверить состояние гимнастических скамеек, гимнастической стенки, баскетбольных колец и щитов, подкидного мостика, матов, прыжковых тумб и пр. Также необходимо обязательно проверить техническое состояние столбов, на которых крепиться волейбольная сетка, проверить наличие защиты столбов, убрать ручки регулировки высоты и натяжения сетки из столбов.

В начале подготовительной части УТЗ спортсменам следует напомнить неукоснительные правила поведения на УТЗ, а именно:

- 1) начинать и заканчивать все упражнения с мячом только по сигналу тренера;
- 2) грубым нарушением дисциплины являются не предусмотренные заданием тренера произвольные броски и катания мячей, удары по ним руками или (что особенно недопустимо) ногами не в процессе выполнения приемов этой частью тела.

При выполнении на УТЗ беговых эстафет вдоль зала тренеру обязательно следует поднять нижний край сетки. Иначе в пылу эмоционального выполнения такой эстафеты спортсмен может наткнуться на этот край и получить серьезную травму.

При выполнении спортсменами любого травмоопасного упражнения, тренеру необходимо применить сначала выполнение такого варианта этого упражнения, в котором вероятность получения травмы сведена до минимума. Например, при обучении амортизационным падениям сначала задавать их выполнение на матах, а падениям-

перекатам не только на матах, но и еще из исходного положения в глубоком приседе. По этой причине первые прыжки на подкидном мостике следует выполнять с невысоким напрыгиванием на него и подпрыгиванием на не большую высоту.

При обучении техническим приемам необходимо предупреждать о тех грубых ошибках в технике, которые могут быть причиной травмы. Например, при выполнении передачи мяча двумя руками сверху такой ошибкой является выставление вперед больших пальцев, а при выполнении ударов через сетку такой травмоопасной ошибкой является излишне размашистое движение рукой. При первых (даже пробных) выполнениях группового блокирования этими ошибками могут быть ненужные резкие рывки и отсутствие перед прыжком стопорящей постановки ног при отталкивании. В выполнении этого приема такой же ошибкой является слишком размашистое движение рук для последующей постановки ладоней над сеткой. При выполнении многочисленных прыжковых действий с охарактеризованной точки зрения не желательно жесткое приземление на прямые ноги, на пятки.

На УТЗ необходимо снизить физическую нагрузку (особенно интенсивность упражнений) в заключительной части УТЗ.

Сразу после окончания УТЗ желательно, чтобы спортсмены приняли гигиенический душ, а если такой возможности нет, тренеру необходимо проследить, чтобы спортсмены не покидали помещение учреждения в разгоряченном состоянии. Нарушение этого правила может стать причиной простудного заболевания.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по волейболу и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении УТП:

1. Ахмеров, Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас. – Минск : Народная асвета, 1981. – 72 с.
2. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка : практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск : МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.

3. Ахмеров, Э.К. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов. Учебно-методическое пособие / Э.К. Ахмеров, Т.А. Куц. – Минск : УП БГУФК, 2004. – 44 с.
4. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
5. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. – М. : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
6. Волейбол в спортивной школе : методическое пособие для тренеров / Л.И. Акулич [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск : МГПТК, 2006. – 134 с.
7. Волейбол в спортивной школе : методическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров [и др.] ; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск : БГУ, 2010. – 255 с.
8. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 112 с.
9. Волейбол : Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. Разработана в НИИ ФКиС РБ канд. пед. наук Э.А. Сергеевым. – Минск : РУМЦФВН, 2003. – 104 с.
10. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
11. Железняк, Ю.Д. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М. : ФиС, 1991. – 192 с.
12. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
13. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
14. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
15. Кулиненко, О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О.С. Кулиненко. – Москва : Советский спорт, 2007. – 146 с.
16. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

18. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

19. Педагогический контроль за специальной технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.

20. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»)/Подобщей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина.–М. : 2016. – 210с.

21. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов : учебно-методическое пособие/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под общ. ред. Е. В. Фомина. – Москва : Спорт, 2018. – 190 с.

22. Фурманов, А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – М. : Советский спорт, 1989. – 49 с.

23. Всемирный антидопинговый кодекс – World anti-doping code / НАДА, Минск, 2021.

Приложение 1
к учебной программе по
волейболу

Таблица 1. Структура и наполняемость учебных групп

Группа год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальная наполняемость групп	Годовая нагрузка (часов в год)		Режим работы (часов в неделю)	
			Для СУСУ	УОР	Для СУСУ	УОР
НП 1	7	10 – 14	312	–	6	–
НП 2, 3		10 – 14	312			
УТ 1	11	10 – 12	468	572	9	11
УТ 2		10 – 12	624	728	12	14
УТ 3		10 – 11	780	884	15	17
УТ 4 – 7		10 – 11	936	1040	18	20
СПС 1	14 – 15	6 – 9	1092	1196	21	23
СПС 2		6 – 9	1196	1300	23	25
СПС 3 – 6		6 – 9	1352	1456	26	28
ВСМ до 5	17 – 18	6 – 8	1560	1664	30	32
ВСМ после 5		6 – 8	1664	1664	32	32

Таблица 2. Примерный годовой учебный план для СУСУ по разделам подготовки

Раздел подготовки	НП-1	НП-2 и свыше 2 лет	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ свыше 3 лет	СПС-1	СПС-2	СПС-3	ВСМ-1	ВСМ-2
Теоретическая подготовка	10	10	20	28	38	60	60	60	92	100	102
Практическая подготовка	302	282	418	548	678	786	944	1032	964	1148	1246
ОФП	74	48	92	156	186	168	186	200	178	170	208
СФП	26	28	46	56	78	110	202	234	180	264	284
Техническая подготовка	126	130	174	230	254	270	264	274	238	298	328
Тактическая подготовка	30	30	38	72	86	164	208	234	278	326	326
Интегральная подготовка	10	10	16	44	54	74	84	90	90	90	100
Мини-волейбол	30	30	52	–	–	–	–	–	–	–	–
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	20	24	22	24	30	34	30
Контрольные испытания и экзамены	6	6	6	12	16	14	22	20	16	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	–	20	24	26	48	52	44	60	86	82	90
Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	164	180	180
Итого академических часов в неделю	6	6	9	12	15	18	21	23	26	30	32
Итого академических часов в год	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Таблица 3. Благоприятные периоды для воспитания физических способностей

№	Физические способности		Возраст, лет								
			9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Силовые										
2.	Скоростно силовые	Верхних конечностей (бросок набивного мяча)									
		Нижних конечностей (прыгучесть)									
3.	Скоростные	Скорость одиночного движения									
		Частота движений									
		Время двигательной реакции									
		Скорость перемещения									
4.	Координационные ловкость	Простые координации									
		Сложные координации									
		Точность движений									
5.	Выносливость										
6.	Гибкость										

Таблица 9. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для УТ групп 4 – 7 годов обучения

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл																																																																	
Группа учебно-тренировочная свыше 3 лет обучения																																																																	
Календарная линейка	месяцы недели	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			Май			Июнь			Июль			Август				всего за год																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		44	45	46	47	48	49	50	51	52											
Календарь соревнований	главные												■				■				■				■			■			■																																		
	основные									■				■				■				■				■			■			■																																	
	контрольные									■				■				■				■				■			■			■																																	
УТС	централизованные																																																																
	местные																																																																
	этапы	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ											ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ											СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ											ПЕРЕХОДНЫЙ												
Структура годичного цикла тренировок	Углубленной специализации																																																																
Основные задачи по этапам подготовки	Укрепление здоровья. Совершенствование общей и специальной физической подготовленности. Совершенствование технико-тактических действий. Совершенствование физической подготовленности. Совершенствование навыков игры. Активный отдых.																																																																
Распределение нагрузки																																																																	
Содержание занятий																																																																	
I. Практические занятия																																																																	
1. ОФП	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	168							
2. СФП	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	110						
3. Техническая подготовка	4	3	4	5	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	7	5	3	5	5	5	5	5	7	5	7	3	7	5	7	7	5	5	5	7	5	6	4	4	4	7	6	6	4	4	4	5	5	5	5	270					
4. Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	3	3	5	5	1	1	1	4	1	1												164						
5. Интегральная подготовка	2	2		2		2	2	2			2	2	2	2			2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74						
6. Участие в соревнованиях			2		2				2	2				2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	52							
7. Инструкторская и судейская практика	2			2				2							2					2							2				2											1	1	1	2							2	3			24									
8. Контрольные испытания		2		2						2													2																	2	2																	14							
II. Теоретические занятия		2	2			2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2		2	2		2	2		2	2		2									2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60					
ИТОГО: часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
Контроль подготовки																																																																	
Виды обследований	■																			■				■			■			■																																			
Восстановительные мероприятия																																																																	

Таблица 13. Примерный план-график распределения учебной нагрузки для группы ВСМ до 5 лет обучения

Примерная план-схема подготовки на годичный цикл																																																														
Группа ВСМ-1																																																														
Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				всего												
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год								
Календарь соревнований	главные																																																													
	основные																																																													
	контрольные																																																													
УТС	централизованные																																																													
	местные																																																													
Структура годичного цикла тренировки	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ									СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ									ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ									СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ									ПЕРЕХОДНЫЙ																								
	этапы	Высших достижений																																																												
Основные задачи по этапам подготовки	Совершенствование ОФП И СФП. Теоретическая подготовленность									Совершенствование тактического и технического мастерства. Соревновательная подготовка. Совершенствование специальной физической подготовленности									Совершенствование ОФП Соревновательная подготовка. Совершенствование тактического и технического мастерства. Соревновательная подготовка. Совершенствование специальной физической подготовленности									Совершенствование тактического и технического мастерства. Соревновательная подготовка. Совершенствование специальной физической подготовленности									Совершенствование навыков игры. Активный отдых																									
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия:																																																														
1. ОФП	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	170						
2. СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	264
3. Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	298					
4. Тактическая подготовка	6	2	5	7	6	6	6	8	7	5	7	3	8	5	6	9	6	4	7	9	6	8	7	9	6	6	7	9	3	7	8	10	7	5	8	10	7	5	6	6	6	6	6	2	6	2	2	7	8	3	8	8	6	6	326							
5. Интегральная подготовка			2	2		2	2		2	2	2		2	2	2	2		2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	6	2	3	3		3	3	2	1	90					
6. Контрольные игры и соревнования	2	2			2	2			2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82								
7. Инструкторская и судейская практика			2	2			2	2			2	2							4																	4								4								2	34									
8. Переводные экзамены		4										4																																										16								
9. Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	180							
II. Теоретические занятия	3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		3	3	2		4			4			4		4	4	100							
ИТОГО: часов в неделю	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1560							
Контроль подготовки																																																														
Виды обследований																																																														

Таблица 15. Сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний

Заболевания	Допуск (в днях)	
	к УТЗ	к спортивным соревнованиям
Острый фарингит, тонзилит (фолликулярный)	12 – 14	20 – 22
Острый фарингит, тонзилит (гангренозный)	20 – 21	30 – 35
Аппендэктомия	20 – 25	30 – 40
Бронхит, ОРИ	10 – 12	14 – 16
Ветряная оспа	10 – 12	16 – 18
Острые синуситы	16 – 18	20 – 25
Пневмония	18 – 20	25 – 30
Острые кишечные инфекции	5, 6	10 – 12
Грипп (легкая, среднетяжелая форма)	6 – 8	10 – 12
Грипп (тяжелая форма)	18 – 20	30 – 40
И. Шигеллез	20 – 25	30 – 25
Дифтерия	40 – 45	60 – 75
Корь	20, 21	35 – 30
Малярия	9, 10	14 – 16
Чесотка, стригущий лишай	7 – 10	15 – 20
Острое расширение сердца (кардиомиопатия физического перенапряжения)	60 – 75	90 – 120
Острый отит	20 – 25	30 – 40
Плеврит без выпота	20 – 24	30 – 35
Плеврит с выпотом	60 – 80	90 – 105
Сотрясение мозга легкой степени	30 – 40	60 – 90
Скарлатина	50 – 60	75 – 80

Таблица 16. Ориентировочные средние сроки возобновления УТЗ после перенесенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата

Название повреждений	Сроки начала занятий	Примечание
Растяжение связочного аппарата голеностопного сустава		
1-й степени – с микронадрывами связочного аппарата	7 – 10 дней после повреждения	В течение 30 – 60 дней пользоваться эластичным бинтом на занятиях
2-й степени – с выраженными повреждениями связочного аппарата	14 – 21 дней после повреждения	
3-й степени – с отрывом кусочков кости	21 – 30 дней после повреждения	
Растяжения и ушибы коленного сустава		
Без гемартроза и без повреждения связочного аппарата	10 – 14 дней после повреждения	При полном исчезновении выпада из сустава
С незначительным кровоизлиянием в сустав и небольшим повреждением связочного аппарата	14 – 28 дней после повреждения	
С гемартрозом и повреждениями связочного аппарата	не ранее 45 дней со дня повреждения	
Вывих локтевого и плечевого суставов	7 – 30 дней со дня повреждения	
После операции удаления менисков коленного сустава	90 – 180 дней после операции	
Переломы костей нижних конечностей		
Лодыжек	45 – 60 дней со дня снятия иммобилизующей повязки	При подвывихе голеностопного сустава или расхождения «вилки», не ранее 90 дней
Голени	90 – 120 дней со дня снятия иммобилизующей повязки	При переломе одной малоберцовой кости без смещения срок может быть уменьшен до 45 – 60 дней
Бедра	6 – 8 месяцев со дня снятия иммобилизации	При неудовлетворительном состоянии обломков - индивидуально

Стопы – с состоянием отломков, не нарушающем сводов и рессорной функции	3, 4 месяца со дня перелома	Обязательное ношение ортопедической стельки не менее 6 мес.
Стопы – с состоянием отломков, нарушившим ее своды и рессорную функцию	6 – 8 месяцев со дня перелома	Сначала (4 – 6 мес.) разрешается допуск только к видам упражнений, не требующим длительной опорной нагрузки на нижние конечности
Переломы верхних конечностей		
Предплечья	45 – 60 дней со дня снятия иммобилизации	При неудовлетворительном состоянии отломков исключаются упражнения на гимнастических снарядах, поднятие тяжестей
Плеча	60 – 90 дней со дня снятия иммобилизации	Во всех случаях срок определяется индивидуально в зависимости от степени восстановления функции
Кисти и пальцев, ключицы	30 – 45 дней со дня снятия иммобилизации 45 – 60 дней со дня перелома	При хорошей консолидации и отсутствии неврологических осложнений

Таблица 17. Контрольные нормативы для оценки уровня ОФП спортсменов групп НП

№ п/п	Контрольное испытание	Возраст/ пол	Возраст/ пол	Возраст/п ол	Возраст/ пол
		7 лет мальчики	7 лет девочки	8 лет мальчики	8 лет девочки
1.	Прыжок в длину с места, см	не менее 140	не менее 130	не менее 150	не менее 140
2.	Челночный бег 4х9, с	не более 11,5	не более 12	не более 11	не более 11,8
3.	Поднимание туловища лежа на спине за 30 с, раз	-	не менее 15	-	не менее 18
4.	Вис на согнутых руках, с	не менее 20		не менее 30	
5.	Наклон вперед, см	не менее 8	не менее 10	не менее 9	не менее 11
6.	Бег 30 м, сек	не более 6,0	не более 6,5	не более 5,8	не более 6,0

Таблица 18. Контрольные нормативы для оценки СФП для УТ групп

№ п/п	Тесты	Юноши					Девушки				
		9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет
1	Челночный бег 6-3-3-6 м, с	не более 7,7	не более 7,4	не более 7,1	не более 6,8	не более 6,3	не более 9,6	не более 9,2	не более 8,8	не более 8,2	не более 7,8
2	Челночный бег 9-3-6-3-9-м, с	не более 10,6	не более 10,3	не более 10,0	не более 9,7	не более 9,4	не более 11,6	не более 11,3	не более 10,9	не более 10,6	не более 10,3
3	Прыжок вверх с места, см	не менее 23	не менее 25	не менее 28	не менее 30	не менее 33	не менее 21	не менее 23	не менее 25	не менее 27	не менее 30
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя, м	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 5	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 9
5	Челночный бег 92 м «Елочка», с	–	–	не более 30,5	не более 29,5	не более 28,5	–	–	не более 35,0	не более 34,0	не более 33,0

Таблица 19. Контрольные нормативы для оценки СФП для спортсменов 14 – 19 лет (девушки)

№ п/п	Тесты	Балл	Возраст, лет				
			14, 15	15, 16	16, 17	17, 18	18, 19
1	Челночный бег 6-3-3-6, с	5	менее 6,33	менее 6,23	менее 5,78	менее 5,35	менее 5,08
		4	6,33-6,70	6,23-6,62	6,18-5,78	5,35-5,64	5,08-5,35
		3	6,71-7,40	6,63-7,22	6,19-7,03	5,66-6,23	5,36-5,92
		2	7,41-7,72	7,23-7,51	7,04-7,44	6,24-6,53	5,93-6,20
		1	более 7,72	более 7,51	более 7,44	более 6,53	более 6,20
2	Челночный бег 9-3-6-3-9, с	5	менее 9,34	менее 9,26	менее 8,80	менее 8,34	менее 7,88
		4	9,34-9,45	9,26-9,38	8,80-8,95	8,34-8,54	7,88-8,16
		3	9,45-9,70	9,39-9,53	8,96-9,28	8,54-8,89	8,17-8,75
		2	9,71-10,05	9,54-9,75	9,29-9,44	8,89-9,21	8,76-9,04
		1	более 10,05	более 9,75	более 9,44	более 9,21	более 9,05
3	Прыжок вверх с места, см	5	более 46	более 48	более 50	более 53	более 55
		4	41-46	43-48	45-49	50-53	52-55
		3	36-40	37-42	40-44	45-49	47-51
		2	31-35	33-36	36-39	40-44	43-44
		1	менее 31	менее 33	менее 36	менее 40	менее 43
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, м, см	5	более 5,05	более 5,46	более 6,27	более 7,16	более 7,61
		4	4,83-5,04	5,15-5,46	6,03-6,27	6,75-7,16	7,18-7,61
		3	4,57-4,82	4,87-5,14	5,19-6,02	6,01-6,74	6,29-7,17
		2	4,21-4,56	4,61-4,86	4,83-5,18	5,54-6,00	5,85-6,28
		1	менее 4,21	менее 4,61	менее 4,83	менее 5,54	менее 5,85
5	Падения-перекаты, с	5	менее 10,97	менее 10,44	менее 9,58	менее 8,97	менее 8,48
		4	10,97-11,46	10,44-10,93	9,58-10,04	8,97-9,48	8,48-9,05

		3	11,47- 11,89	10,94- 11,31	10,05- 10,99	9,49- 10,42	9,06- 10,24
		2	11,90- 12,41	11,32- 11,99	11,00- 11,46	10,43- 10,96	10,25- 10,53
		1	более 12,41	более 11,99	более 11,46	более 10,96	более 10,53
6	Бег 92 м «Елочка», с	5	менее 29,00	менее 28,04	менее 27,08	менее 25,93	менее 24,91
		4	29,00- 29,88	28,04- 28,97	27,08- 28,02	25,93- 26,73	24,91- 25,74
		3	29,89- 31,44	28,98- 30,88	28,03- 29,95	26,74- 27,64	25,75- 27,45
		2	31,44-33,0	30,89- 31,97	29,96- 30,90	27,65- 29,01	27,46- 28,29
		1	более 33,0	более 31,97	более 30,90	более 29,01	более 28,29
7	Прыжки «до отказа», кол-во раз	5	более 12	более 15	более 18	более 25	более 33
		4	10-12	13-15	17-18	23-25	31-33
		3	7-9	10-12	13-16	19-22	26-30
		2	4-6	7-9	9-12	16-18	23-25
		1	менее 4	менее 7	менее 9	менее 16	менее 23

Примечание: 31 – 35 баллов – отлично; 26 – 30 баллов – хорошо; 20 – 25 удовлетворительно.

Таблица 20. Контрольные нормативы для оценки СФП для спортсменов 14 – 19 лет (юноши)

№ п/п	Тесты	Балл	Возраст, лет				
			14, 15	15, 16	16, 17	17, 18	18, 19
1	Челночный бег 6-3-3-6, с	5	менее 5,57	менее 5,32	менее 5,15	менее 4,96	менее 4,56
		4	5,57-5,85	5,32-5,53	5,15-5,29	4,96-5,12	4,56-4,70
		3	5,86-6,07	5,54-5,71	5,29-5,57	5,13-5,45	4,71-5,01
		2	6,08-6,29	5,72-5,94	5,58-5,73	5,46-5,62	5,02-5,16
		1	более 6,29	более 5,94	более 5,73	более 5,62	более 5,16
2	Челночный бег 9-3-6-3-9, с	5	менее 7,99	менее 7,78	менее 7,63	менее 7,42	менее 7,21
		4	8,00-8,65	7,79-8,34	7,63-8,03	7,42-7,84	7,21-7,40
		3	8,66-9,12	8,34-8,98	8,04-8,79	7,85-8,69	7,41-7,79
		2	9,13-9,65	8,99-9,31	8,80-9,23	8,70-9,12	7,80-8,00
		1	более 9,65	более 9,31	более 9,23	более 9,12	более 8,00
3	Прыжок вверх с места, см	5	более 54	более 57	более 57	более 63	более 68
		4	53-54	56-57	56-57	62-63	64-68
		3	48-52	50-55	50-55	53-61	59-63
		2	45-47	47-49	47-49	50-52	55-58
		1	менее 45	менее 47	менее 47	менее 50	менее 55
4	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, м, см	5	более 8,00	более 8,56	более 9,00	более 9,63	более 12,00
		4	7,60-7,99	8,00-8,56	8,45-9,00	8,94-9,63	11,29-12,00
		3	6,73-7,59	7,02-7,99	7,21-8,45	7,53-8,93	9,84-11,28
		2	5,75-6,72	6,07-7,01	6,38-7,20	6,89-7,52	9,13-9,83
		1	менее 5,75	менее 6,07	менее 6,38	менее 6,89	менее 9,13

5	Падения-перекаты, с	5	менее 9,63	менее 9,40	менее 9,26	менее 9,10	менее 7,81
		4	9,63-10,20	9,40-10,07	9,26-9,97	9,10-9,76	7,81-8,64
		3	10,21-11,34	10,07-11,22	9,98-11,15	9,77-11,11	8,65-10,33
		2	11,35-12,10	11,23-11,98	11,16-11,86	11,12-11,78	10,34-11,17
		1	более 12,10	более 11,98	более 11,86	более 11,78	более 11,17
6	Бег 92 м «Елочка», с	5	менее 26,00	менее 25,02	менее 24,00	менее 23,57	менее 22,43
		4	26,01-25,56	25,02-25,74	24,00-24,89	23,57-24,54	22,43-22,99
		3	26,57-27,29	25,74-27,03	24,90-26,92	24,55-26,53	23,00-24,17
		2	27,30-28,45	27,04-27,99	26,93-27,87	26,54-27,51	24,18-24,75
		1	более 28,45	более 27,99	более 27,87	более 27,51	более 24,75
7	Прыжки «до отказа», количество раз	5	более 15	более 18	более 22	более 27	более 42
		4	12-14	16-18	19-22	26-27	35-42
		3	9-11	12-15	14-18	20-25	30-34
		2	7-8	9-11	11-13	17-19	23-29
		1	менее 7	менее 9	менее 11	менее 17	менее 23

Таблица 21. Контрольные нормативы для оценки ТП спортсменов 9 – 15 лет (юноши, девушки)

№ п/п	Нормативы	Возраст занимающихся, лет					
		9, 10	10, 11	11, 12	12, 13	13, 14	14, 15
1.	Передача мяча двумя руками сверху на точность в мишень 100x100 см с расстояния 1 м, количество раз	3					
	Передача мяча двумя руками сверху на точность в мишень 80x80 см с расстояния 1 м, количество раз		4				
	Передача мяча двумя руками сверху на точность в мишень 60x60 см с расстояния 1 м, количество раз			4	6		
	Передача мяча двумя руками сверху на точность в мишень 50x50 см с расстояния 1 м, количество раз					7	8
2.	Передача мяча двумя руками снизу в мишень с расстояния 1 м, количество раз		2				
	Передача мяча двумя руками снизу с расстояния 3 м, количество раз			3	4	6	8
3.	Подача мяча с расстояния 3 м от сетки, количество раз	2					
	Подача мяча (расстояние от сетки по уровню подготовленности, количество раз		3	3			
	Подача мяча по заданию в левую и правую части площадки, количество раз				3	4	
	Подача мяча по заданию в 1, 6, 5 зоны, количество раз						5
4.	Прием подачи мяча в 6 зоне, количество раз	2	2	3	4		
	Прием подачи мяча в зонах 1, 6, 5, количество раз					2	3

5.	Нападающий удар, количество раз	2	2	3			
	Нападающий удар в правую, левую части площадки, количество раз				3	3	
	Нападающий удар в 1, 6, 5 зоны площадки, количество раз						3
6.	Блокирование (направление удара известно), количество раз				2	3	
	Блокирование (направление удара неизвестно), количество раз						3

ПРАВИЛА ИГРЫ в Мини волейбол

1. Характеристика игры

Мини волейбол – это игра для детей в возрасте от 7 до 10 лет; для команд, состоящих из двух, трех и четырех человек, с уменьшенными размерами площадки, маленьким и легким мячом, и правилами игры, адаптированными к физическим и умственным возможностям детей.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. Когда команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Матч по мини волейболу может судить 1 судья.

Игра ведется по правилам волейбола, отличия описаны ниже.

2. Игровая площадка

Игры по мини волейболу можно проводить как в спортивных залах, так и на улице.

Площадка должна быть ограничена линиями. Они должны быть яркими, в отличие от пола и других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия делит поле на две равных игровых площадки. Средняя линия находится под сеткой между боковыми линиями. Зона подачи расположена за лицевой линией.

3. Размеры игровой площадки

Размеры игровых площадок одинаковы для девочек и мальчиков:

2х2 – 5 м х 4 м

3х3 – 6 м х 4,5 м

4х4 – 7 м х 7 м

4. Высота сетки

Средняя высота сетки зависит от количества игроков на площадке:

2х2 – 200 см

3х3 – 210 см

4х4 – 215 см

5. Количество участников и запасные игроки

Количество участников и запасных игроков одинаково для каждого пола:

2х2 – 2 игрока в поле + 1 запасной

3х3 – 3 игрока в поле + 1 запасной

4х4 – 4 игрока в поле + 2 запасных

За команду могут выступать одновременно мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково.

1-й сет: 3 игрока на площадке (возможна 1 замена: туда и обратно).

2-й сет: других 3 игрока на площадке (возможна 1 замена: туда и обратно).

3-й сет: любых 3 игрока на площадке (возможно 6 замен).

6. Экипировка

Экипировку спортсменов составляют футболка, шорты, носки и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок должны быть одинаковыми для команды. Форма должна быть чистой. Футболки должны быть пронумерованы от 1 до 10. Номер должен быть впереди и сзади на футболке.

7. Мячи для игры

Вес мяча – 210-230 граммов, окружность – 61-63 см, например: Gala, Molten, Mikasa (размер 4). Цвет любой.

8. Игровая система

Все три сета команды играют до 25 очков. При счете 25:25 играют до тех пор, пока преимущество одной из команд не составит два очка. Для победы в матче необходимо выиграть две партии.

Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок из позиции 2 переходит в позицию 1; игрок из позиции 1 переместится в позицию 3 (в игре 3х3) или позицию 4 (в игре 4х4).

Ошибка при переходе приводит к следующим последствиям:

- команда соперников выигрывает очко и право на игру,
- размещение игроков после перехода исправляется.

Подача с любой точки за лицевой линией. Мяч при подаче может касаться сетки. подача – нижняя прямая или нижняя боковая.

9. Температура

Минимальная температура не может быть ниже 16 градусов С.

10. Сетка и столбы

Ширина сетки составляет 1 м. Она состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см. Нижняя часть сетки сшита горизонтальной лентой шириной 5 см, аналогичной верхней ленте.

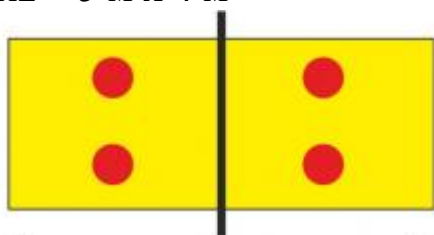
Стойки – круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Дополнительная антенна может быть прикреплена посередине сетки для одновременной игры на волейбольной площадке 4х команд.

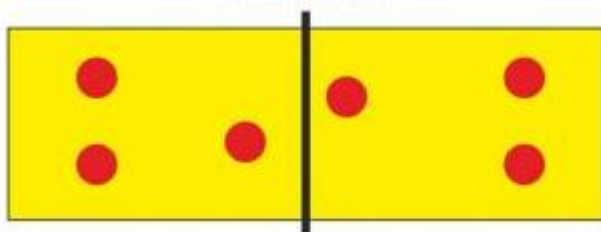
Антенны представляют собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, выполненный из стекловолокна или аналогичного материала.

11. Размещение игроков на площадке

2х2 – 5 м х 4 м



3х3 – 6 м х 4,5 м



4х4 – 7 м х 7 м

