

ЮЦЫК

Ю.А. ЖЕЛТОВОК

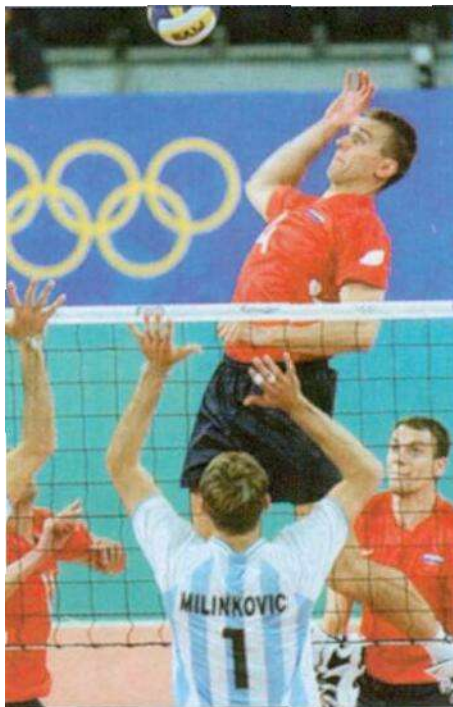
# ВОЛЕЙБОЛИСТ



[def.kondopoga.ru](http://def.kondopoga.ru)

Ю.Д. Железняк

## ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ



### СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Организация и содержание работы .....	5
Модельные характеристики, нормативы и оценка мастерства юных волейболистов .....	15
Отбор в подготовке спортивных резервов .....	65
Тренировка и соревнования в подготовке волейболистов .....	80
Материально-техническое оснащение подготовки юных волейболистов .....	127
Группы начальной подготовки .....	137
Учебно-тренировочные группы .....	145
Группы спортивного совершенствования .....	169

*Юрий Дмитриевич Железняк*

**ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ**

Учебное пособие для тренеров. Для специалистов.

**Железняк Ю. Д.**

**Юный волейболист:** Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.

Автор книги, заслуженный тренер СССР, профессор, в течение многих лет успешно работал с различными командами юных волейболистов.

В основе книги — положения, заложенные в программе ДЮСШ по волейболу. В отличие от других пособий такого типа в ней впервые раскрываются модельные характеристики игроков на каждом возрастном этапе подготовки, даются критерии оценок уровня подготовленности юных волейболистов.

©Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно-методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствии с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов. Для развития массовой спортивно-оздоровительной работы среди школьников по волейболу последний включен в комплексную программу по физическому воспитанию в школе: на уроках физической культуры в 5—11 классах, во внеклассных занятиях.

Настоящее учебное пособие написано на основе поурочных программ и призвано оказать тренерам помощь в работе с юными волейболистами. Эти программы конкретизируют и детализируют подготовку, начиная от отбора и до работы с юниорами, у которых тренировки строятся в режиме волейболистов высших разрядов.

В пособии дана характеристика системы подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов, раскрываются вопросы организации и содержания работы с юными волейболистами в детско-юношеской спортивной школе. С позиций системного подхода раскрывается содержание тренировки, соревнований, материально-техническое оснащение подготовки, рассматриваются вопросы управления, формирования личности юного спортсмена.

В пособии освещаются также планирование и организация работы, построение микроциклов и конкретных тренировочных занятий с юными волейболистами в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

3

Пособие существенно отличается по построению и содержанию от ранее изданных и прежде всего тем, что в нем не дается набора различных упражнений, — в методической литературе их представлено с избытком. Сейчас важно определить методические основы построения тренировки и эффективного применения многообразных средств и методов. Впервые достаточно подробно раскрываются модельные характеристики волейболистов на каждом возрастном этапе, даются критерии оценки уровня мастерства юных волейболистов. Предпринята попытка по-новому подойти к оценке уровня спортивной подготовленности юных волейболистов. В основу положены объективные показатели, на базе которых осуществляется планирование многолетней подготовки, а также оценивается эффективность этого процесса.

Автор с благодарностью примет замечания читателей по существу рассматриваемых в книге вопросов.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

### **ЕДИНСТВО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ И МАССОВОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

Спортивный волейбол охватывает возраст 9—30 лет; в сфере массовой физкультуры волейболом занимаются с 7—8 лет (мини-волейбол) и практически без ограничения возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят отбор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень тренеров и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

Подготовка волейболистов высших разрядов оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных ре-

5

зервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

На массовую спортивную работу по волейболу спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

Подготовка спортивных резервов, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий ее эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Спортивные школы организуют

работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных классов по волейболу, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т. д. Лучших юных волейболистов привлекают к занятиям в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Взаимосвязь составных частей системы и эффективное функционирование ее в целом обеспечиваются наличием системы управления.

## **ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Продолжительность многолетней подготовки резервов имеет определенные границы: это предельный возраст (9—11 лет), позволяющий успешно решать задачи специализированной подготовки, и возраст (18—20 лет), когда волейболистов включают в составы команд высших разрядов.

6

Существуют три этапа многолетней подготовки спортивных резервов, которые отвечают специфике игровых видов спорта.

Первый этап — этап отбора, начальной спортивной подготовки. Его характеризует универсальность в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем учащимся, т. е. исключается специализация по игровым функциям. Возраст 9—14 лет.

Задачи этапа:

1. Выявление способных детей и отбор для занятий в спортивном коллективе.
2. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к волейболу.
3. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры.
5. Обучение основам техники и тактики игры.
6. Приучение к игровой и соревновательной деятельности.

Содержание подготовки:

1. Отбор детей для занятий волейболом в спортивных коллективах на основе нормативных показателей.
2. Подготовка и сдача нормативных требований комплекса ГТО (соответственно возрасту).
3. Упражнения для развития быстроты, ловкости, ско-ростно-силовых качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствования жизненно важных двигательных навыков, подвижные игры, эстафеты, гандбол и баскетбол по упрощенным правилам («мини»).
4. Подготовительные упражнения для развития специальных качеств и способностей, облегчающих овладение техникой игры и тактическими действиями.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению рациональной техникой игры и тактическими действиями.
6. Подготовительные к волейболу игры, мини-волейбол, учебные игры с заданиями, контрольные игры.
7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.
8. Соревнования по физической подготовке, технике игры, мини-волейболу (10—12 лет), волейболу (13—14 лет).

7

9. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Второй этап — этап специальной подготовки, дифференциации спортсменов по игровым функциям, универсальной подготовки с элементами специализации. Возраст 15—17 лет.

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности, функциональных возможностей.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
3. Прочное овладение основами техники и тактики, навыками игры.
4. Определение игровой функции каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований комплекса ГТО (соответственно возрасту).
2. Упражнения для развития основных двигательных качеств, совершенствования навыков естественных движений, расширения двигательного опыта.
3. Занятия другими видами спорта (гандбол, легкая атлетика, акробатика и т. п.). \
4. Упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при овладении и совершенствовании технических приемов и тактических действий; упражнения с отягощениями, на специальных тренажерах.
5. Подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, способствующие овладению основным технико-тактическим арсеналом волейбола, в том числе с применением технических средств.

6. Интегральная подготовка, цель которой — научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовывать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки, игровые упражнения, учебные игры с заданиями, контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и последующим ее разбором.

7. Теоретические занятия, предусмотренные программой.

8. Определение игровой функции каждого спортсмена

8

(связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций, специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований.

9. Оценка уровня подготовленности волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной, теоретической подготовленности).

Третий этап — этап спортивного совершенствования, специализации на основе универсальной подготовки. Возраст 18—20 лет.

Задачи этапа:

1. Повышение функциональных возможностей, общей и специальной физической подготовленности до уровня требований, предъявляемых к игрокам в командах высших разрядов.

2. Достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации тренировки.

3. Достижение высокого мастерства в выполнении игровой функции в команде на базе высокой универсальной подготовленности.

4. Достижение стабильности игры (надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке).

Содержание подготовки:

1. Подготовка и сдача нормативных требований комплекса ГТО (соответственно возрасту).

2. Упражнения для развития основных двигательных качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.

3. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышц, несущих основную нагрузку в игре.

4. Упражнения для развития специальных качеств и способностей до уровня, создающего предпосылки для совершенствования технико-тактического мастерства.

5. Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.

6. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.

7. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).

8. Теоретические занятия по специальной программе.

9. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности).

9

По содержанию подготовка на этом этапе схожа с подготовкой спортсменов в командах высших разрядов.

### **КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП ДЮСШ И СДЮШОР И ЗАДАЧИ ИХ РАБОТЫ**

Учебно-тренировочные группы ДЮСШ и все группы СДЮШОР комплектуются из способных учащихся общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных учебных заведений, а также работающей молодежи.

Для зачисления в ДЮСШ и СДЮШОР они должны выполнить установленные программой приемные нормативы по спортивной подготовке и иметь соответствующие документы.

В группу следующего учебного года учащиеся переводятся решением тренерского совета, если они выполнили установленные программой требования для данного года обучения. Так как в группе могут находиться учащиеся трех возрастов, некоторых из них можно переводить в следующую группу раньше кое-кого можно в виде исключения оставить повторно (если позволяет возраст).

Юные волейболисты, направленные в СДЮШОР, ШИСП или команду мастеров из ДЮСШ, имеют право выступать в соревнованиях за свою ДЮСШ.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется поурочными программами по волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденными Госкомспортом СССР. Учебные планы рассчитаны на 52 недели занятий, при этом 46 недель в ДЮСШ и СДЮШОР и 6 недель в оздоровительно-спортивных лагерях и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Основные формы занятий в ДЮСШ и СДЮШОР — тренировочные и теоретические, участие в соревнованиях и контрольных играх, учебно-тренировочные сборы, занятия в оздоровительно-спортивных лагерях, медико-восстановительные мероприятия, просмотр и анализ учебных кино материалов, видеозаписей соревнований ведущих команд.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических

10

Т а б л и ц а 1  
Тренировочные режимы и наполняемость групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
<b>Группы начальной подготовки</b>					
Первый	9	20	6	312	Требования программы
Второй	10	18	6	312	»
Третий	11	16	8	416	»
<b>Учебно-тренировочные группы</b>					
Первый	12	12	10	520	Требования программы
Второй	13	12	12	624	»
Третий	14	12	16	832	2-й юношеский Требования программы
Четвертый	15	12	18	936	1-й юношеский Требования программы
Пятый	16	12	20	1040	2-й спортивный Требования программы 2-й спортивный подтвердить
<b>Группы спортивного совершенствования</b>					
Первый	17	12	22	1144	Требования программы 1-й спортивный
Второй	18	12	24	1248	Требования программы 1-й спортивный
Третий	19	12	28	1456	подтвердить Выполнить модельн. требований для команды мастеров

*Примечание. Наполняемость учебных групп и тренировочные режимы даны в соответствии с новым положением, утвержденным после выхода в свет поурочных программ.*

часов, в учебно-тренировочных группах — 3 часов и в группах спортивного совершенствования — 4 часов. Количество занятий в неделю определяет спортивная школа, руководствуясь задачами выполнения программных требований, подготовки к соревнованиям и т. д. В объем

11

нагрузки входят тренировочные, теоретические занятия, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

## ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ, ДОКУМЕНТАЦИЯ

Квалифицированно разработанная и образцово ведущая документация — необходимое условие успешной работы спортивной школы. Основные документы в ДЮСШ и СДЮШОР:

1. Перспективный план на 4 года и годовой план, утвержденные вышестоящими организациями.

2. Квартальный план работы, куда входят разделы:

организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; поурочные тренировочные программы для каждого года обучения и учебных групп; повышение квалификации; медицинское обслуживание учащихся; работа с родителями и организациями (общеобразовательной школы, ПТУ и т.д.) в районе, городе; финансово-хозяйственная деятельность.

3. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий), план воспитательной работы.

4. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.

5. Индивидуальные планы на каждого учащегося 4-го и 5-го годов обучения в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования (высшего спортивного мастерства).

6. Расписание занятий.

7. Журналы учета работы в учебной группе.
8. Книги учета разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.
9. Папки входящей и исходящей документации.
10. Книги приказов, протоколы заседаний (педагогических и тренерских советов, выдачи документов).
11. Утвержденные приказом списки учащихся по отделению волейбола и группам, личные дела.
12. Личные дела работников школы.

12

13. Летопись школы (история), книга спортивных достижений воспитанников школы, школьная Книга почета.

14. Отчетные документы, которые ДЮСШ и СДЮШОР ежегодно представляют в организацию, в ведении которой находится школа.

При планировании учебно-тренировочного процесса важно установить последовательность изучения программного материала: применительно к способам отдельного технического приема или видам тактических действий (например, индивидуальные действия в нападении) и для всех способов и видов (отдельно для технической подготовки, отдельно для всей технико-тактической подготовки, т. е. для всех способов и видов технической и тактической подготовки в динамике учебно-тренировочного процесса).

В решении вопросов планирования тренировочного процесса первостепенное значение имеет поурочная программа\*. Она содержит материал по основным разделам для каждого года обучения. Распределено время по всем разделам подготовки по годам обучения, в каждом годовом цикле — по периодам и этапам, в отдельных периодах и этапах — по микроциклам, в микроциклах — по отдельным занятиям.

На основании информации, содержащейся в программе, составляется развернутый годовой план-график. В первую часть графика по вертикали вписывают содержание программного материала. По горизонтали откладывают количество тренировочных занятий для данного года обучения. После этого устанавливают последовательность изучения на тренировочных занятиях конкретного материала по технико-тактической подготовке (согласно программе). Эти материалы составляют основу годового графика. Затем распределяют время на изучение отдельных разделов. Необходимые для этого сведения даны в поурочной программе. Пользуясь программой, тренер имеет возможность распланировать учебно-тренировочный процесс на весь период многолетней подготовки юных волейболистов.

Следует отметить, что после выхода в свет поурочной

\* *Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (группы начальной подготовки — 1982, учебно-тренировочные группы — 1983, группы спортивного совершенствования—1985 гг. издания).*

13

программы претерпели изменения тренировочные режимы и наполняемость учебных групп (см. табл. 1), увеличилась годовая тренировочная нагрузка (примерно на 100—200 часов).

В пособии материал дается с ориентацией на программу, так как общие тенденции остаются те же. Количество часов в годовом цикле можно привести в соответствие с новыми режимами.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Содержание и направленность работы по формированию личности юного спортсмена, морально-волевой подготовки диктуются целями коммунистического воспитания и подготовки спортсменов, способных показывать высокие спортивные достижения на мировой арене. На этой основе формулируют задачи, подбирают формы, средства и методы воспитательной работы с учетом возраста юных волейболистов, этапа многолетней подготовки, периода и этапа в годовом цикле на основе организационной специфики тренировки юных волейболистов.

Основные слагаемые успешной воспитательной работы — высокое качество учебно-тренировочного процесса, профессиональное мастерство тренера, его моральные качества, умение эффективно использовать возможности коллектива, специфику игровых видов спорта, силу положительного примера, а также систематическое использование средств идеологического воздействия — печати, радио, телевидения, разнообразных форм политического самообразования. Самой распространенной и действенной формой в работе с юными спортсменами являются беседы на этические темы. На учебно-тренировочных сборах и соревнованиях ежедневно проводятся политинформации при активном участии юных спортсменов (события в стране, за рубежом, спортивные новости) на протяжении всего года, особенно в школах-интернатах спортивного профиля.

Важное место занимает воспитание на традициях. Большую роль играют здесь рассказы о выдающихся спортсменах, в частности выпускниках данного коллектива, встречи с известными спортсменами, тренерами, показательные выступления известных спортсменов, совместные тренировки и т. п.

14

Должно войти в практику систематическое использование различных форм трудового воспитания: в спортивном коллективе, в период лагерного сбора, по месту работы или учебы, по месту жительства.

Решение воспитательных задач во многом зависит от умения тренера использовать убеждения, поощрения и наказания, обсуждения в коллективе — в команде, спортивной школе, по месту учебы.

Особое внимание надо уделять воспитательной работе в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них. Здесь большую роль играет тренер и коллектив, особенно в выработке правильного отношения юных спортсменов к победам, поражениям.

Планы воспитательной работы должны быть обязательным документом и отражать полно, с учетом возможностей спортивного коллектива, возраста и уровня подготовленности юных спортсменов все ее формы. Составляют годовой план воспитательной работы, календарный план (на месяц), план работы тренера.

Большое значение имеют учет воспитательной работы и оценка ее эффективности как составные части комплексного контроля в спортивной школе.

## **МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РОЛЬ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ**

Эффективность функционирования системы многолетней подготовки спортивных резервов во многом зависит от управления — процесса, направленного на достижение определенных целей. По степени достижения цели судят о качестве управления. Цель управления процессом подготовки волейболистов может быть определена как конечное состояние системы многолетней подготовки в виде набора количественных модельных показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсменов, который надо обеспечить на данной стадии управления.

Для эффективного управления используют «модель спортсмена» и «модель команды». Модельные характеристики спортсменов разрабатывают, опираясь на специфику спортивной деятельности волейболистов. Задача

15

состоит в том, чтобы выделить существенные факторы, способствующие достижению высоких результатов. Оценка этих факторов в количественных показателях у сильнейших игроков с учетом вероятного развития волейбола в будущем ложится в основу «модели будущего», или «модели сильнейшего волейболиста».

Не все факторы, следовательно и модельные характеристики, равнозначны. Первый уровень составляют данные соревновательной деятельности волейболистов на крупнейших соревнованиях. Они составляют «модель соревнования». Второй уровень образуют основные стороны спортивного мастерства, определяющие специальную физическую и технико-тактическую подготовленность. Третий уровень составляют психологические, функциональные и морфологические показатели. Между показателями на всех уровнях должна быть установлена логическая связь, для этого показатели должны быть достаточно информативными.

## **СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА И ОЦЕНКА МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

В построении модельных характеристик главную роль играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность.

В основе волейбола — игровая деятельность, которую можно рассматривать как регулируемую сознанием внутреннюю (психическую) и внешнюю (двигательную) активность спортсмена, направленную на достижение поставленной цели — победы над соперником,

Игровая деятельность приобретает характер соревновательной с момента вступления в противоборство двух соперничающих команд. Для игровой соревновательной деятельности характерны постоянно меняющиеся условия — все действия отдельных игроков, звеньев игроков и команды в целом находятся под жестким контролем противника, старающегося разрушить защиту, атаку, навязать свой план игры, одержать победу. Этим объясняется сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно меняющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения

16

обстановки и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно выполнять его. При скоростной игре степень сложности и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действий игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команды диктует требования к их организации. Игровая организация определяется способами объединения игроков в единый коллектив:

- основные роли игроков и их функциональные обязанности;
- способы взаимодействия между игроками команды в процессе выполнения игровых ролей на соревнованиях;
- руководство и управление в команде в процессе игры (отношения «руководство — подчинение» и «управление — исполнение»);
- основные информационные каналы, которые существуют между игроками в процессе игры (с учетом отношений «руководство — подчинение» и «управление — исполнение»);
- взаимоотношения в команде во время игры. Таким образом, результат соревнований определяют действия команды в целом в процессе противоборства, точнее — взаимодействия игроков. Следовательно, индивидуальное владение техникой, тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Необходимы также отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч). В одном соревновании спортсменам приходится принимать участие в нескольких встречах, причем каждая встреча довольно продолжительна. И на всем протяжении игры, находясь в непрерывном



противоборстве с противником, каждый игрок должен действовать, не снижая эффективности действий, оптимально выполняя свою игровую роль. В годичном цикле спортсмены команд высших разрядов прово-

17

дят до 80—90 игр, при этом приходится встречаться с разным по техническим, тактическим, физическим характеристикам, по манере игры и т. д. противником.

Не менее важно в подготовке волейболистов и то, что для игрока противопоказаны жесткие стандартные навыки — ведь игровые ситуации никогда в точности не повторяются.

Физические способности обеспечивают эффективность и надежность технико-тактических действий в соревновательной обстановке. Прежде всего это скоростно-силовые качества, различные проявления быстроты, ловкости, специальной выносливости. От уровня развития специальных физических качеств зависит качество овладения техникой и тактикой в учебно-тренировочном процессе и надежность действий в соревнованиях.

Функциональные возможности и морфологические признаки оказывают влияние на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Психические качества и свойства личности, морально-волевые качества существенным образом «задействованы» в структуре соревновательной деятельности.

Таким образом, мы можем определить круг основных факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности:

- арсенал технических приемов;
- арсенал тактических действий;
- умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия;
- эффективность игровых действий (выигрыш, ошибки);
- мастерство выполнения игровой функции;
- активность в игре («агрессивность», творчество) с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;
- уровень развития специальных качеств и способностей;
- морфологические признаки (в первую очередь длина тела);
- возраст и спортивный стаж;
- морально-волевые качества, интеллектуальная подготовка;
- средства и методы тренировки с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов;

18

- оптимальное соотношение времени на виды подготовки в многолетнем и годичных циклах;
- динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем и годичных циклах;
- способности к восстановлению после больших физических нагрузок и психических напряжений, восстановительные мероприятия в процессе тренировки и соревнований;
- состояние здоровья.

В волейболе каждый игрок должен «работать на команду в целом», работать на достижение цели, поставленной перед ней. Без такой настройки каждого игрока немыслима достаточно сильная команда. Результаты соревнований являются пока единственным критерием оценки уровня мастерства волейболистов и качества работы тренеров команд.

Отождествление результатов соревнований — занятого командой места с уровнем спортивного мастерства приводит к целому ряду отрицательных явлений в системе подготовки спортсменов, и особенно резервов. Оно скрывает качественную сторону подготовки и фактически ничего не говорит о действительном уровне подготовленности игроков.

В работе с юными волейболистами это приводит к тому, что оценка деятельности тренера в настоящем никак не связана с главным результатом его работы — воспитанием спортсменов, по уровню подготовленности соответствующих тем требованиям, которые предъявляются к игрокам команд высших разрядов. Поэтому весь смысл своей работы тренер юных спортсменов видит только в том, чтобы наилучшим образом подготовиться и выступить в ближайших соревнованиях.

К тому же далеко не все юные спортсмены имеют возможность участвовать в соревнованиях, а в каждом соревновании только три призовых места. Нетрудно сделать вывод: сложившаяся традиционная система оценки не служит стимулом для активной, творческой работы большинства тренеров.

В основу оценки должны быть положены модельные характеристики, рассчитанные на весь многолетний период подготовки. Без таких характеристик, четко выраженных в количественных величинах, процесс подготовки спортсменов малоуправляем, тогда основные функции управления — планирование и контроль — не эффективны.

19

## **МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И НОРМАТИВЫ**

Модельные характеристики волейболистов разрабатывают на основе специфики спортивной игровой деятельности и факторов, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. Наряду с индивидуально-командными моделями разрабатывают функциональные модели педагогического воздействия — тренировочные программы, средства и методы, призванные обеспечить достижение соответствующих модельных характеристик к установленному времени.

На основании прогнозирования уровня спортивного мастерства и модельных характеристик сильнейших волейболистов разрабатывают модельные характеристики спортсменов в возрастном аспекте — на весь период многолетней подготовки. Модельные характеристики должны иметь четкие количественные показатели по основным параметрам, прежде всего соревновательной и тренировочной деятельности (по уровню подготовленности).

#### **Показатели соревновательной деятельности:**

1. Результаты соревнований с учетом их масштаба, количество побед над соперниками.
2. Прием подачи: качественный прием, некачественный, ошибки при приеме.
3. Подача: выигрыш очка, затрудненный прием, мяч введен просто в игру, ошибки при подаче (потеря).
4. Нападение: выигрыш мяча (очка, подачи), мяч остался в игре, проигрыш мяча (очка, подачи), эффективность.
5. Блокирование: выигрыш мяча (очка, подачи), касание мяча (мяч на своей стороне или на стороне противника), прыжок без касания, проигрыш мяча (очка, подачи).
6. Защита: мяч сохранен в игре (с атакой, без атаки), мяч проигран.
7. Эффективность игры связующих игроков — вторая передача на удар без блока, на один блок, на два (три) блока, качество второй передачи, направление. Комплектование команды по игровым функциям волейболистов.

#### **Показатели уровня подготовленности:**

1. Тактическая подготовка: объем тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, качество освоения, применяемость их в игре, эффективность — с учетом игровых функций.
2. Техническая подготовка: объем, разнообразие, качество освоения, применяемость в игре, эффективность.
3. Физическая подготовка: уровень развития физических качеств, имеющих преимущественное значение для эффективности соревновательной деятельности и овладения навыками игры.
4. Морально-волевая (психологическая) подготовка: свойства личности, типологические особенности нервной системы, психомоторные качества.
5. Теоретическая подготовка: уровень специальных знаний.
6. Интегральная подготовка: объем технико-тактических действий, применяемых в игре, упражнения на переключение в действиях, эффективность игровых действий.

В круг модельных характеристик входят также следующие показатели:

1. Морфологические признаки (рост, длина конечностей, стопы, кисти, вес тела, состав тела).
2. Функциональные возможности: состояние зрительного и двигательного анализаторов, центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы.
3. Возрастная градация спортсменов: начальный возраст занятий волейболом, возраст достижения высших результатов, возраст на отдельных этапах многолетней подготовки спортивных резервов.
4. Стаж занятий волейболом: «индивидуальный», «командный».

В комплексе модельных требований можно выделить два главных компонента: показатели, отражающие уровень подготовленности, достигнутые в процессе тренировок (тренировочный), и показатели, отражающие уровень, достигнутый в процессе соревнований (соревновательный).

Кроме тренировочного и соревновательного компонентов оценки учитывается, в какой спортивный коллектив — команду высшего разряда — включен воспитанник юношеского коллектива: сборная команда, клубная команда высшей лиги, первой группы страны, класса «А» республики. При этом принимается во внимание время — в период обучения или после его окончания.

21

Значение каждой из этих составных частей различно на этапах многолетней подготовки. На первом этапе (10—12 и 13—14 лет) первостепенное значение имеют показатели тренировочной деятельности; на втором (15—17 лет) — показатели тренировочного уровня, однако учитываются и показатели соревновательной деятельности; на третьем этапе (18—20 лет) при оптимальном тренировочном уровне ведущее значение приобретает показатели соревновательной деятельности и данные о включении юных спортсменов в команды высших разрядов.

По каждому параметру модельных требований определяется количество баллов за выполнение исходного норматива. Сумма всех показателей составляет общий показатель, который должен быть достигнут волейболистом. За более высокий или более низкий результат по сравнению с контрольным спортсмен соответственно получает дополнительные очки или теряет их. На основе комплексных оценок всех показателей устанавливают интегральный уровень оценки спортивного мастерства.

#### **Уровень технической подготовленности**

Техническую подготовленность юных волейболистов оценивают по двум показателям: первый — арсенал технических приемов и способов их выполнения, включенных в программу для соответствующего возраста, и второй — результаты выполнения контрольных испытаний по технической подготовке.

Приемы игры в нападении и защите

- 11 лет: перемещения; стойки (1) — основная, низкая; передвижение приставными шагами (2); остановка шагом (3); сочетание перемещения и остановки (4); передачи — сверху двумя руками: в стену (5) на месте и в движении приставными шагами вправо, влево; над собой на месте, в парах на месте и в движении (6); отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки (7);

подачи — нижняя прямая в пределы площадки, в правую и левую половину (8);

22

нападающий удар — прямой удар с разбега по мячу в держателе или на резиновых амортизаторах (9);

прием мяча — сверху двумя руками: брошенного через сетку (расстояние 4—6 м), от нижней прямой подачи (10); снизу двумя руками в стену многократно, от нижней подачи (11);

блокирование — одиночное (задержание мячей из поролона ластами, надетыми на кисти рук (12)).

12 лет: перемещения; сочетание способов перемещений и остановок (1); перекаты, падения на месте и после перемещения (2);

передачи — сверху двумя руками: встречная передача, расстояние 4—5 м (3), через сетку в заданную зону (4), стоя спиной по направлению в тройках (5), в прыжке вперед-вверх (6); отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней из глубины площадки (7);

подачи—нижняя прямая в заданную зону (8); верхняя прямая в пределы площадки (9);

нападающий удар — прямой удар по ходу (10) из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 (девочки — с подбрасывания мяча партнером);

прием мяча — сверху двумя руками: мяча, брошенного через сетку с расстояния 8—10 м (11), нижней подачи с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (12);

снизу двумя руками с задней линии послать мяч к сетке в зоны 3 и 2; подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (13);

блокирование — одиночное (14) прямого удара по ходу из зон 4 и 2 (стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу).

13 лет: перемещения — прыжки, падения — на месте и после перемещения (1); сочетания перемещений, остановок, падений и прыжков (2);

передачи — сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетания этих действий (3); стоя спиной у сетки (4); в прыжке — через сетку (5);

с последующим падением назад и перекатом на спину (6); из зоны нападения через сетку на заднюю линию (7);

подачи—нижняя в заданную зону (8); верхняя прямая в правую и левую, дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки (9); верхняя боковая подача мяча в держателе (10);

нападающие удары — прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 с высоких и средних по высоте, коротких и сред-

23

-них по расстоянию передач (11), из зон 4 и 2 с передач из глубины площадки (12), слабой рукой из зон 2 и 4 (13) с переводом вправо с поворотом туловища вправо (14) из зоны 2 (по мячу в держателе);

прием мяча — сверху двумя руками: передача с расстояния 8—10 м через сетку, нижней подачи (15), с последующим падением и перекатом — от передачи, удара одной рукой стоя,

передачи в прыжке через сетку (16); снизу двумя руками: верхней прямой подачи (17), нападающего удара (стоя на подставке), передачи в прыжке через сетку, от сетки (18); снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, мяч набрасывает партнер (19);

блокирование — одиночные удары из зон 4 и 2 в зоны 5 и 1 соответственно с высоких и низких передач, из зоны 3 в зону 5 (20).

14 лет: перемещения — передвижение на максимальной скорости и чередование способов (1), сочетание с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении и защите (2);

передачи — сверху двумя руками: стоя лицом и спиной (в соседних зонах) у сетки и из глубины площадки для удара (3), с последующим падением и перекатом на спину, мяч послать в заданную зону (4), в прыжке:

вперед-вверх параллельно сетке и через сетку на точность (5), вверх-назад из зоны 3 в зону 2 (6);

подачи—верхняя прямая на точность (7); верхняя боковая в пределы площадки (8);

нападающие удары — прямой по ходу: из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач, с 1—2 м от сетки, с передачи за голову, слабой рукой (10); с переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 с передачи за голову из зоны 3 (11); с переводом влево с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2 (12); нападающий удар (13) при противодействии блокирующих (блокирование стоя на подставке пассивное); имитация нападающего удара в разбеге и передача через сетку в прыжке (14);

прием мяча — сверху двумя руками, снизу двумя и одной рукой в опорном положении и с последующим падением: от подачи (15), передачи в прыжке (16), нападающего удара с подставки (17), мяча, отраженного сеткой (18);

24

блокирование — одиночные прямых ударов, ударов с переводом (направление известно) в зонах 4, 2, 3 (19);

групповое блокирование ударов из зон 4 и 2 по диагонали с высоких и средних передач (20).

15 лет: перемещения—сочетания перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в нападении и защите (1);

передачи — сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию (сочетания) на месте и после перемещений и остановки (2), с последующим падением (3), спиной после перемещения (4) у сетки и из глубины площадки (4—6 м), в прыжке (5) после имитации нападающего удара в зонах 2—3, 3—2 (4);

подачи — верхняя прямая подача на силу, точность (6); верхняя боковая подача в правую и левую половину площадки (7);

нападающие удары — прямой по ходу из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач, стоя лицом и спиной к нападающему: у сетки (8) и из глубины площадки (9); с расстояния 2—3 м от сетки (10); слабой рукой (11); с переводом влево с поворотом туловища влево из зоны 4 (12); с переводом вправо без поворота туловища из зон 4, 3, 2 (13); боковой из зон 4 и 3 с высокой и средней передачи (14); имитация нападающего удара в замахе и передача через сетку в прыжке (15);

прием мяча—сверху (16) и снизу (17) двумя руками в опорном положении и с последующим падением (вправо, влево): от подачи, нападающего удара, обманной передачи; снизу одной рукой (правой, левой) в опорном положении и с падением влево и вправо: от обманной передачи (удара), от сетки (18), от блока при ударе противника и партнера (19); снизу одной рукой с последующим падением вперед и перекатом на бедра и живот (девушки), падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши) (20);

блокирование — одиночные прямых ударов и с переводом, выполняемых в двух (известных) направлениях из зон 4, 3, 2, из двух соседних зон в известном направлении из каждой зоны (21), с удаленных от сетки передач (22), бокового удара (23); групповое блокирование (вдвоем) ударов из зон 4, 3, 2 в различных направлениях, известных блокирующим (24).

25

16 лет: перемещения — различные способы в сочетании с техническими приемами нападения (1) и защиты — по заданию (2);

передачи — для связующих: сверху двумя руками лицом и спиной по направлению — в пределах зоны нападения при различном характере «первых» передач (3), с задней линии к сетке (4), с отвлекающими действиями руками, туловищем, головой (5); сверху двумя руками с падением (6) и снизу двумя руками (7) — на точность для удара; сверху двумя руками в прыжке после имитации нападающего удара (8); для нападающих—требования на основании материала для предыдущих возрастов;

подачи—верхние прямая (9) и боковая (10) в зоны 1—2, 4—5; планирующая подача в пределы площадки (11);

нападающие удары — для нападающих: прямой по ходу с низких коротких и средних передач (12), с задней линии с передачи параллельно линии нападения и из площади нападения (13), с передачи за голову в прыжке (14), с передачи сверху с последующим падением (15), снизу двумя руками (16), удары слабой рукой (17); с переводом с поворотом туловища в ту же сторону в зонах 4, 3, 2 с высоких и средних передач (18); с переводом вправо и влево без поворота туловища с высоких передач в зонах 4, 3, 2 (19); боковой удар с высоких и средних передач из глубины площадки (20); нападающие удары при противодействии блокирующих (22); для связующих — требования на основании материала для предыдущих возрастов; нападающий удар с первой передачи:

прямой и боковой левой рукой в зоне 2, правой — в зоне 3 и 4 (23);

прием мяча — стабильное качество приема подачи снизу двумя руками (24); прием сверху и снизу двумя руками (25), снизу одной (правой, левой) рукой—в опорном положении и с последующим падением от нападающих ударов, на страховке (26);

блокирование — одиночные (28) ударов из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию от сетки передач (направления и способ удара блокирующему известны);

групповое (вдвоем) ударов с высоких, средних и низких передач (29), ударов с задней линии (30).

17 лет: перемещения — сочетание различных способов перемещений с техническими приемами (1) нападения и

26

защиты (2) в условиях повышенной сложности (по заданию);

передачи — для связующих: вторая передача лицом и спиной по направлению — у сетки (3) на месте и после перемещения вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины (4) площадки (на месте и после перемещения от сетки) различные по высоте и расстоянию с отвлекающими действиями (5); передача в прыжке вперед (6) и назад (7) после имитации нападающего удара; первая передача- для нападающего удара: сверху и снизу двумя руками в пределах зоны нападения и из глубины площадки (8); передача одной рукой сверху, стоя на месте и в прыжке (9); основное требование—стабильнее качество второй передачи; для нападающих требования строятся на основе изученного ранее материала;

подачи — многократное выполнение подач верхней прямой (10) и боковой (11) — на силу и точность, планирующей (12) — по заданию;

нападающие удары — для нападающих: прямой по ходу с низких и длинных передач (13), с различных сочетаний передач по высоте и расстоянию (14); боковой удар слабой рукой (15); с переводом с поворотом (16) и без поворота (17) туловища из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; прямой, с переводом и боковой удары с первой передачи сверху, снизу (18); удары при противодействии блокирующих (19); имитация нападающего удара и передача одной рукой в прыжке на заднюю линию (20); с переводом вправо с поворотом туловища влево (21); нападающий удар после остановки во время разбега и прыжка с места (22); для связующих: удары с первой передачи; имитация удара и передача в прыжке партнеру (откидка), через сетку (24); имитация передачи мяча в прыжке и нападающий удар (25);

прием — стабильное выполнение приема подачи — верхней прямой, боковой, планирующей (26); последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками (27), снизу одной рукой в опорном положении и с падением (28) от различных приемов нападения (нападающие удары на силу, обманные удары и передачи);

блокирование — одиночное (29) ударов в одном направлении различными способами, в двух и трех направлениях (известных блокирующему). Групповое (вдвоем, втроем) ударов основными способами из зон 4, 3, 2 (30).

18 лет: перемещения — различные способы передви-

27

жения в сочетании с выполнением технических приемов нападения (1) и защиты (2) — по заданию;

передачи — для связующих: вторые передачи у сетки лицом, боком, спиной по направлению после перемещения из глубины площадки (3), из глубины площадки после перемещения от сетки (4); первая передача на удар — в опорном положении (5) и с последующим падением (6);

передача в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара (7); передачи одной рукой вперед (8) и назад (9) в прыжке; для нападающих требуется уверенное выполнение передачи в пределах площадки;

подачи — стабильное выполнение основного для данного спортсмена способа подачи (10) при высокой точности; последовательное выполнение различных подач — верхних и нижних (11);

нападающие удары — для нападающих: прямой по ходу (12) и с переводом (13) с различных по высоте и расстоянию передач в опорном положении и в прыжке;

прямой и боковой слабой рукой (14); удары с изменением направления разбега (15), с отвлекающими действиями при разбеге (16); удар с переводом влево с поворотом туловища вправо (17); удар одной рукой после замаха (имитация) другой (18); для связующих: нападающие удары левой рукой в зоне 2 и 3 (19), имитация удара в прыжке (20) двумя руками, одной рукой (21);

прием мяча — высокая надежность выполнения приема подачи (22); уверенное выполнение приема мяча различными способами в опорном положении (23) и с последующим падением (24) от различных нападающих ударов (25), на страховке блокирующих (26) и нападающих (27), обманных ударов в глубь площадки (28);

блокирование — одиночное (29) и групповое (30) ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зона и направление ударов).

19—20 лет: перемещения — точные и быстрые различными способами (1), сочетание способов между собой (2) и с приемами игры в нападении и защите (3);

передачи — для связующих: вторые передачи из различных положений игрока по отношению к направлению передачи при различных сочетаниях по высоте и расстоянию — у сетки (4) и из глубины площадки (5); первая передача на удар с различного расстояния от сетки сверху (6) и снизу (7) двумя руками в опорном положении и

28

с последующим падением (8); передачи в прыжке боком (9), лицом (10) и спиной (11) к сетке; передача одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на удар другой рукой (12); для нападающих требования — надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара;

подачи — отличное выполнение основных способов подачи для данного спортсмена (13), надежное выполнение других способов (14);

нападающие удары — для нападающих: отличное владение навыками выполнения основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой (15), прямого (16) и бокового (17) удара слабой рукой; для связующих требования строятся на основе аналогичных требований для предыдущих возрастов;

прием — стабильное выполнение приема подачи (18), защитных действий (19);

блокирование — сочетание одиночного и группового блокирования (20) при выполнении большого объема нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные нормативы дают возможность получить количественные показатели, по которым можно судить о степени владения основными приемами игры (см. табл. 2).

### Содержание нормативов:

1. Точность второй передачи. Создают условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливают ограничители расстояния и высоты передачи (рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии). При передачах из зоны 3 в зоны 4 и 2 расстояние передачи 3—3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливают мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30—40 см, расстояние от боковой линии 1 м и от сетки 20—30 см. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5—6 м, при передачах в прыжке из зоны 2 в зону 3 — 1—2 м, в зону 4 — 4—5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытания, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитывают).

29

2. Точность передачи мяча через сетку (в прыжке). На противоположной площадке очерчивают зону, куда надо послать мяч: в зоне 4 размером 2 X 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 — размером 3 X 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток, учитывают количественную сторону и качество выполнения.

3. Передачи сверху у стены стоя и сидя (попеременно). Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м на стене нанесена контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей (или снизу) посылает мяч в стену, после отскока от стены выполняет передачу над собой и садится, выполняет передачу, встает, выполняет передачу в стену (сверху или снизу) стоя и т. д. Игрок должен стремиться сохранять расстояние до стены и высоту передачи. Две передачи стоя и одна сидя составляют серию. Учитывают максимальное число

серий, которое может выполнить учащийся. Для каждого возраста устанавливают минимальный уровень.

4. Передачи сверху у стены, стоя лицом или спиной (поочередно). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене нанесена контрольная линия — надо стремиться выдержать расстояние до стены и высоту передачи. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене, и т. д. Передачи стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной составляют серию. Учитывают максимальное количество серий. Для каждого года обучения устанавливают минимальное число серий.

5. Точность подач. Основные требования: при качественном техническом выполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении — в указанный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4—5 (1—2), площадь у боковых линий в зонах 5—4 (1—2) размером 6X2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3 X 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток (в группах спортивного совершенствования — 10).

6. Точность нападающих ударов. Требования этих испытаний: технически правильно выполняя тот или иной способ нападающего удара, учащиеся должны достато-

30

чно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 5—6 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, от лицевой линии до линии нападения (в зоне 6) линия проводится на расстоянии 5 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м от нее: если удар выполняют из зоны 4 — в зонах 1—2, при ударах из зоны 2 — в зонах 4—5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

7. Точность первой передачи (прием мяча). Испытание ставит цель — определить степень владения навыками приема подачи. Подачу выполняют нацеленную в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального снаряда — мячмета мяч посылают с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, попытку не засчитывают. Вместо ленты можно установить рейку, а можно и обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, а с 15—17 лет—8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12—14 лет—верхние, с 15—17 лет — планирующие. Учитывают количество попаданий и качество выполнения.

8. Защитные действия (защита зоны). Учащийся находится в зоне 6, в круге диаметром 2 м. Мяч ударом с собственного подбрасывания посылают через сетку из зон 4 и 2, стоя на подставке — поочередно из каждой зоны. Количество ударов для учебно-тренировочных групп — 20, для групп спортивного совершенствования — 30. Учащийся должен применить все изученные приемы защиты. Для каждого года обучения указано количество приемов из числа заданных попыток.

9. Блокирование. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Известно направление удара и высота передачи.

При групповом блокировании учащиеся располагаются каждый в своей зоне: при ударе из зоны 4 — в зонах 3 и 2, при ударе из зоны 2 — в зонах 3 и 4. Каждому занимающемуся дается 5 попыток.

31

Таблица 2. Контрольные упражнения

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)				
	11	12	13	14	15
1. Вторая передача на точность стоя лицом по направлению	$\frac{3-4}{3}$	$\frac{3-4}{4}$	$\frac{2-3}{4}$	$\frac{2-4}{3}$	$\frac{2-4}{4}$
стоя спиной по направлению			$\frac{3-2}{2}$	$\frac{3-2}{3}$	$\frac{3-4}{4}$
2. Передача в прыжке двумя руками через сетку		$\frac{4-6}{2}$	$\frac{4-4}{3}$	$\frac{4-4}{4}$	$\frac{4-1}{2}$
двумя руками вдоль сетки			$\frac{2-3}{3}$	$\frac{2-3}{4}$	$\frac{2-3}{2}$
одной рукой через сетку					
3. Передачи сверху у стены стоя лицом и спиной (поворот на 180°)	дев. юн.		3 4	4 5	5 6
4. Передачи у стены стоя и сидя (чередование)	дев. юн.	3 3	3 5	4 6	5 8
5. Подачи на точность в пределы площадки в правую и левую половину в зоны 1—2, 6—3, 5—4 в дальнюю и ближнюю половину к боковым (1,5 м) и лицевой (2 м) линиям	н. п. 3	н. п. 4	в. п. 3 н. п. 3	в. п. 4 в. п. 4	в. п. 3 в. б. 3  в. п. 3
6. Нападающие удары на точность прямой по ходу			$\frac{4-6}{2-6}$	$\frac{4-5}{2-1}$	$\frac{3-5(1)}{3}$
с переводом вправо			$\frac{2-5}{2}$	$\frac{2-5}{3}$	$\frac{2-5}{4}$
с переводом влево			$\frac{3-1}{2}$	$\frac{3-1}{3}$	$\frac{4-1}{3}$
боковой удар					$\frac{4-6}{2}$
с задней линии					
7. Прием подачи и первая передача из зоны 6 в зону 3 (расст. 4 м)	3	4	3	4	
из зоны 5 в зону 3 (расст. 6 м)			2	3	4
из зоны 5 в зону 2 (расст. 8 м)					
8. «Защита зоны» — прием в зоне 6					8

по технической подготовке

16		17		18		19—20	
связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
$\frac{2-4}{5-4}$		$\frac{2-4}{2-1}$		$\frac{2-4}{3-2}$		$\frac{2-4}{4-2}$	
$\frac{3-2(4)}{5-4}$		$\frac{4-3}{2-2}$		$\frac{4-2}{4-2}$		$\frac{4-2}{5-2}$	
$\frac{4-1}{3-3}$		$\frac{2-3}{2-2}$		$\frac{2-4}{3-3}$		$\frac{2-4}{3-3}$	
$\frac{2-3}{3-3}$		$\frac{2-3}{3-3}$		$\frac{2-4}{3-3}$		$\frac{2-4}{4-4}$	
		$\frac{4-6}{2-3}$		$\frac{4-1}{3-4}$		$\frac{4-1}{4-5}$	
6 5		8 5		9 6		10 7	
7 6		12 8		13 9		14 11	
6 5		8 5		9 6		10 7	
9 8		12 8		13 9		14 11	
4 4							
4 4							
4 4							
		в. п. 6 6		в. п. 7 7			
		п. л. 6 6		п. л. 7 7		п. л. 8 8	
$\frac{4-6}{3-4}$		$\frac{3-4}{3-4}$		$\frac{3-2}{3-4}$		$\frac{3-4отк}{3-4}$	
$\frac{3-5}{2-3}$		$\frac{2-5}{2-3}$		$\frac{3-5}{2-3}$		$\frac{3-5}{2-4}$	
$\frac{4-1}{3-4}$		$\frac{2-3}{2-3}$		$\frac{3-2}{2-3}$		$\frac{2-3}{2-3}$	
$\frac{4-5}{2-3}$		$\frac{3-5}{2-3}$		$\frac{2-бсл}{2-2}$		$\frac{3-1}{3-3}$	
$\frac{5-6}{-2}$		$\frac{5-6}{-3}$		$\frac{6-1}{2-3}$		$\frac{1-6}{2-3}$	
4 4		6 6		7 7		8 8	
4 4		5 5		6 6		7 7	
12 12		20 16		22 18		24 20	

2—1062

33

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)				
	11	12	13	14	15
9. Блокирование одиночное (о), групповое (г)		м	$\frac{о}{2}$	$\frac{г}{2}$	$\frac{ог}{3}$
удары из зоны 2 в зону 1			$\frac{о}{2}$	$\frac{г}{2}$	$\frac{ог}{3}$
удары из зоны 4 в зоны 1—6					$\frac{о}{2}$
удары из зоны 2 в зону 5					$\frac{о}{2}$
удары с задней линии					$\frac{о}{2}$

Примечание. Передачи: в числителе указано, из какой зоны в какую, в знаменателе—требуемый показатель для игроков 17—20 лет, передачи низкие. Передачи в прыжке для игроков 16—20 лет — после имитации нападающего



удара. Поддачи: н. п. — нижняя прямая, в. п. — верхняя прямая, в. б. — верхняя боковая, п. л. — планирующая. Нападающие удары: прямой по ходу — 16—18 лет — с низкой передачи, с переводом: 13—15 лет — с поворотом туловища в сторону перевода, 16—17 лет — без поворота туловища, 18—20 лет — поворот туловища в одну сторону, перевод в другую. Блокирование: нападающие удары: с 15 лет — прямые и с переводом, направление ударов известно.

### Уровень тактической подготовленности

Тактическая подготовленность юных волейболистов оценивается по двум показателям: объем тактических действий — индивидуальных, групповых, командных, в нападении и защите на основе программы для спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля и результаты выполнения контрольных испытаний по тактической подготовке. Тактические действия выполняют в упражнениях по тактике (вне игровой обстановки), во фрагментах игры, в двусторонней игре.

### Тактические действия

Тактические действия в нападении

11 лет: индивидуальные — выбор способа отбивания мяча через сетку передачей или кулаком (1), направление мяча через сетку в правую, левую (2), дальнюю,

34

*Продолжение*

16		17		18		19—20	
связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
ог		ог					
$\frac{3}{3}$	4	$\frac{4}{4} \frac{5}{5}$					
ог		ог					
$\frac{3}{3}$	4	$\frac{4}{4} \frac{6}{6}$		5		5	
ог		ог		ог			
$\frac{3}{3}$	4	$\frac{4}{4} \frac{5}{5}$		$\frac{4}{4} \frac{5}{5}$		5	5
ог		ог		ог			
$\frac{3}{3}$	4	$\frac{4}{4} \frac{5}{5}$		$\frac{4}{4} \frac{5}{5}$		5	5
		г		г		г	
		$\frac{2}{2} \frac{3}{3}$		$\frac{2}{2} \frac{4}{4}$		$\frac{3}{3} \frac{4}{4}$	

ближнюю (3) половину площадки противника по заданию;

групповые — взаимодействие игроков при первой передаче (4) из зон 4, 6, 2 в зону 3, второй передаче (5) в зону 4 и 2 (стоя лицом в сторону передачи);

командные — расположение игроков: зоны 6 в середине площадки, игрок зоны 3 находится у сетки (6); ведение игры в три касания (7).

12 лет: индивидуальные — чередование подач верхней и нижней (1); выбор способа отбивания мяча через сетку — передачей, кулаком в прыжке (2); направление мяча через сетку в «уязвимые места» к сетке, к лицевой линии в зону 6, на место игрока, не успевшего возвратиться на свое место (3); подача на «слабого» игрока (4);

групповые — взаимодействие игроков при первой передаче (5) из зон 5, 6, 1 в зоны 3, 2, при второй передаче (6) в зоны 4 и 2 из зоны 3, в зону 3 из зоны 2;

командные — ведение игры в три касания, вторую — передачу выполняют игроки зон 3 и 2; мяч через сетку направляют третьим касанием в определенные части площадки (7).

13 лет: индивидуальные — в игре направление мяча через сетку передачей в прыжке в уязвимые места (1);

в игре имитация нападающего удара с разбега и выполнение передачи в прыжке через сетку (2); имитация передачи вперед и передача назад за голову (3); имитация передачи на удар и передача через сетку (4);

35

групповые — первая передача из зон 4, 6, 5 в зону 3 и передача за голову в зону 2 (5); первая передача из зон 2, 6, 1 в зону 3 и передача за голову в зону 4 (6); первая передача из зон 4, 5, 6 в зону 2 и вторая передача в зону 3 или 4 (7);

командные — ведение игры в нападении со второй передачи игроком передней линии (8); передача, стоя лицом к игроку (9); из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зону 3; стоя спиной (10) из зоны 3 в зону 2 (чередование).

14 лет: индивидуальные — нижняя (1) или верхняя

(2) подача между игроками («вразрез»); имитация нападающего удара в разбеге и передача в прыжке параллельно сетке (3), через сетку (4);

групповые — передача первая в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача на удар за голову в зону 2 и нападающий удар (5); то же, но передача за голову в зону 4, имитация в зоне 2 (6); первая передача в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар (7);

командные — игра в нападении со второй передачи игроком передней линии (зон 3 и 2) — вторые передачи за голову из зоны 3 (8) в зону 4 (9), из зоны 2 — имитация нападающего удара в зоне 3; первая передача на удар, когда

мяч послан противником без нападающего удара (10).

15 лет: индивидуальные — подача на «слабого» игрока (1); имитация второй передачи на удар и обманная передача через сетку (2); имитация нападающего удара и обманная передача двумя руками и одной через сетку (3); имитация передачи назад и передача вперед (4);

групповые — первая передача в зону 2, вторая передача на удар в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар в зоне 2 сзади игрока зоны 2 (5); передача первая в зону 2, вторая за голову на удар в зону 2 игроку зоны 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар в зоне 4 (6); взаимодействие при первой передаче игроков зон 6 и 5 с игроком зоны 1, вышедшим к сетке (7), игроков передней линии при второй передаче игроком, вышедшим к сетке (8);

командные — тактика игры со второй передачи (9) игрока передней линии (3, 2 и 4 зон); применение групповых действий, изученных ранее (10).

16 лет: индивидуальные—чередование в игре различных способов нападающего удара (1); нападающий

36 удар через «слабого» (низкорослого) блокирующего (2);

имитация нападающего удара и передача в прыжке (3), через сетку (4); равномерная «загрузка» трех нападающих вторыми передачами выходящим (связующим) игроком с задней линии (5);

групповые — нападающие удары из зон 4, 3, 2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1 (6); нападающий удар из зоны 4 с передачи из глубины площадки—с первой передачи (7); нападающие удары при окрестном перемещении игроков в зонах при системе игры со второй передачи игроком передней линии (8), удары с задней линии (9);

командные — нападение со второй передачи игроком задней линии, выходящим из зоны 1 (10); система игры в нападении с первой передачи, (11) из зон 4 и 2 (в до-игровке); индивидуальные и командные действия (12).

17 лет: индивидуальные — чередование силовых и нацеленных подач (1), подача на выходящего игрока (2);

проверка умения связующего игрока вторую передачу выполнить в зону, где нападающий может произвести удар без блока или против одного блока (3), выбрать способ нападающего удара (4) в зависимости от передачи (прямой «по ходу», с переводом вправо и влево, боковой, обманный); нападающие удары против группового блокирования: «в разрыв», через слабого блокирующего (5); имитация нападающего удара и откидка вперед и назад, за голову (6);

групповые — первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача в зону 4 — нападающий удар, игроки зон 3 и 2 имитируют нападающий удар (7);

то же, но вторая передача назад за голову в зону 2, имитируют нападающий удар игроки зон 4 и 3 (8); то же, но вторая передача на удар в зону 3 (укороченная), игроки зон 4 и 2 имитируют нападающий удар (9); нападающие удары при окрестном перемещении игроков в зонах 2,3 (10);

командные — игра в нападении с первой передачи и откидки (1); игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящим к сетке из зон 1, 6; применение индивидуальных и групповых действий, чередование систем игры в нападении (2).

18 лет: индивидуальные — чередование нападающих ударов на силу и на точность (1); имитация нападающего удара и откидка (2); передача одной рукой через

37

сетку на заднюю линию (3); имитация передачи в прыжке и нападающий удар (4); чередование связующим передачи лицом и спиной к ее направлению (5), в прыжке, после имитации удара (6), ударов с первой передачи (7);

групповые — тактические комбинации со окрестным перемещением игроков в зонах, вторую передачу выполняет игрок, вышедший с задней линии (8); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии (9);

командные — тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны (10), из-за игрока (11); сочетание системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, через выходящего и с первой передачи с применением изученных групповых действий (2).

19—20 лет: индивидуальные—затруднение приема подачи (1); вторая передача для обеспечения высокой эффективности нападения (2); чередование способов нападающего удара (3), применение отвлекающих действий (4);

групповые — взаимодействие игроков внутри линии (5) и между линиями (6) при приеме подачи (первая передача), при второй передаче (7), нападении с первой передачи и откидки (8); тактические комбинации сложные, с применением низких передач, окрестного перемещения игроков (9);

командные — система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передач в прыжке после имитации нападающего удара (10); система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке (11); чередование систем, вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе (12).

#### **Тактические действия в защите**

11 лет: индивидуальные — выбор места при приеме мяча от нижней прямой подачи (1) и передачи (2) со стороны противника; выбор способа приема: сверху или снизу двумя руками (3);

групповые — выход на помощь из соседней зоны к игроку, принимающему мяч от противника, от подачи, передачи (4);

командные — расположение игроков при приеме мяча от противника, когда игрок зоны 6 выдвинут вперед, игроки зон 4 и 2 оттянуты от сетки, игрок зоны 3 стоит у сетки (5).

12 лет: индивидуальные — умение определить направление полета мяча, своевременно выйти на мяч (1) и определить способ приема (сверху или снизу) в соответствии с направлением полета мяча от противника (2);

групповые — страховка игрока, принимающего мяч от противника, от передачи и подачи (3); выход игроков зон 6 и 3 к игроку, отбивающему мяч через сетку (4);

командные — расположение игроков при приеме мяча с подачи, от передачи, когда игрок зоны 3 оттянут от сетки, игрок зоны 4 оттянут от сетки, игрок зоны 2 стоит у сетки, игрок зоны 6 выдвинут вперед; игра в защите углом вперед (5).

13 лет: индивидуальные — выбор способа приема мяча: сверху (1) или снизу (2) в соответствии с направлением (3) и скоростью (4) полета мяча от подачи (верхней — снизу, от нижней — сверху); выбор приема мяча на задней линии или выход на страховку при обманных передачах противника (5);

групповые—прикрытие слабого игрока при приеме подач и нападающих ударов; смещение игрока зоны 6 вперед (страховка) или назад, чтобы не закрывать игроков зон 5 и 1, принимающих мяч в защите (6);

командные — чередование расположения игроков в зоне 3: у сетки и у линии нападения, приема мяча от верхней подачи и передача в зависимости от того, где находится игрок зоны 3: у сетки (7) — мяч первой передачей ему, оттянут (8) — мяч в зону 2 (4).

14 лет: индивидуальные — при блокировании правильно выбрать место (1) и своевременно выполнить прыжок (2); выбор способа приема мяча снизу от нападающих ударов и на страховке (3);

групповые — страховка блокирующего и нападающего игроков (4) игроком зоны 6; страховка игроком зоны 5 зоны 6 при системе игры углом вперед (5); выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоем (6) и своевременный прыжок (7);

командные — варианты расстановки при приеме подачи, когда вторую передачу выполняют игроки зон 3, 2 и 4; игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения (8).

## 39

15 лет: индивидуальные— выбор способа приема мяча (1) от подач, нападающих ударов, обманных передач (сверху, сверху с падением, снизу, снизу с падением) и в различных зонах (2); своевременный выход в зону нападающего удара и умение закрыть при одиночном блокировании «сильное» направление (3);

групповые — взаимодействия игроков зон 2 и 4 при блокировании игроком зоны 3 (4); взаимодействия при групповом блокировании игроков зон 4 и 3, 2 и 3 (5);

взаимодействия игрока зоны 6 с блокирующими (6);

командные — игра в защите по системе углом вперед, страхуют игроки зоны 6 и не участвующие в блоке (7);

игра в защите, когда игрок зоны 6 оттягивается при своей подаче назад к лицевой линии и играет сзади; на страховке— игроки зон 1 и 5 и не участвующие в блоке (8).

16 лет: индивидуальные— при одиночном блокировании закрыть «сильное» направление удара или зону — по установке (1); выбор способа приема мяча в защите и при страховке (2);

групповые — взаимодействие игроков передней линии при блокировании и страховке: между блокирующим игроком зоны 4 и страхующими игроками зон 3 и 2 (3);

между блокирующим игроком зоны 2 и страхующими игроками зон 3 и 4 (4); взаимодействие защитников в зонах 1 и 5 с блокирующими: в зоне 1 (5) при блокировании игроками зон 3 и 2, в зоне 5 (6) при блокировании игроками зон 3 и 4 (при системе игры углом вперед);

командные — расстановка при приеме мяча с учетом игры в нападении: через игрока передней линии (7) и через выходящего (8); игра в защите углом назад и углом вперед (9); чередование игры углом назад и углом вперед—по установке (10).

17 лет: индивидуальные — решение задач при игре на задней линии в зонах 1 (1) и 5 (2); при игре углом назад принимать мяч в защите (если выполняется нападающий удар) или идти вперед к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки); при скоростной игре в нападении закрывать блоком направление, в котором мяч может быть послан наиболее сильно (3), или определенную зону (4) своей площадки, наиболее слабую в данной расстановке;

групповые — взаимодействие защитников (крайних) с блокирующими при системе игры углом назад (5); взаимодействие (6) блокирующих зон 4 и 3 с защитником

## 40

зоны 1 и страхующим зоны 5; взаимодействие (7) блокирующих зон 2 и 3 с защитником зоны 5 и страхующим зоны 1;

командные—расстановка при приеме подачи с учетом игры в нападении через выходящего из зон 1, 6, 5 — из зоны (8) и из-за игрока (9); игра в защите углом назад (10), страховку осуществляет игрок, не участвующий в блоке (варианты).

18 лет: индивидуальные—ловящее блокирование при различных передачах, с которых выполняется нападающий удар: высокий (1), низкий (2), из глубины площадки (3); выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре углом назад — удары из 4 (4), 2 и 3 (6) зон;

групповые — взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками при системах игры углом вперед (7) и углом назад (8);

командные — сочетание систем игры углом вперед (9) и углом назад (10) с основными способами осуществления страховки.

19—20 лет: индивидуальные—выбор места (1) и способа приема мяча (2) от различных по характеру нападающих действий; определение зоны выполнения нападающего удара (3), своевременный выход и преграждение пути мячу (4) при блокировании (зонное, лоящее);

групповые — взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании (5), на страховке блокирующих и нападающих (6), защитников в поле (7) — в рамках систем в защите углом вперед и углом назад;

командные — варианты расположения игроков на приеме подачи при системе игры через игрока передней линии — нападение с первой передачи и откидки, со второй передачи (8), через выходящего, при комплектовании команды 4+2, 5+1 (9); системы игры углом вперед и углом назад, варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах (10).

### Контрольные нормативы по тактической подготовке

Эти контрольные нормативы позволяют судить о степени тактической подготовленности юных волейболистов (табл. 3).

41

Таблица 3

Контрольные нормативы по тактической подготовке

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)											
	14		15		16		17		18		19—20	
	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
1. Вторая передача для нападающего удара лицом или спиной к ее направлению в соответствии с сигналом	3	4	5	4	4	2	5	3	5	3		
2. Нападающий удар или «обман» (в зависимости от того, поставлен блок или нет)	3	4	4	5	3	3	4	4	5	5		
3. Выбор направления удара в соответствии с характером блока	3	4	4	5	2	3	3	4	4	5		
4. Прием подачи (командой), вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	3	4	5	5								
5. Прием подачи и первая передача в зону 2 (4), где выполняется нападающий удар					3	3	4	4	5	5		
6. Прием подачи, вторая передача в зоны 4, 3, 2, вышедшим к сетке игрокам задней линии (по заданию), завершение нападающим ударом					3	3	4	4	5			
7. Выбор способа приема мяча: сверху, снизу, с падением — по заданию в момент удара (стоя, одной рукой)	8	10	12	10	14	10	15	12	16	13		
8. Прием от нападающего удара или выход на страховку (нападающие в различном порядке чередуют удары, имитацию удара, «обман»)	—	3	5	4	6	4	7	5	8	6		
9. Блокирование одиночное и групповое: а) нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи (блокирую-												

Продолжение

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)									
	14	15	16		17		18		19—20	
			связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
щим зона неизвестна, но известно направление удара)	4	5	5	7	3	4	4	5	5	7
б) нападающих ударов из одной зоны, но в двух направлениях (различное чередование)	3	4	4	5	3	5	4	6	5	7
10. Блокирование групповое при нападающем ударе с высокой передачи, одиночное — с низкой (по заданию)					5	6	6	7	7	8
11. Организация защитных действий по системе углом вперед и углом назад по заданию после подачи	4	5	6	6	6	6	7	7	8	8

Примечание. Вторая передача: в 14—16 лет — из зоны 3 в зоны 4 или 2; в 17—18 лет — из зоны 2 в зоны 4, 3, 2 в опорном положении; в 19—20 лет — в прыжке. Обманный удар — с 17 лет после имитации нападающего удара. В упражнениях применяется механический блок или блокирующие стоят на подставке. Блокирование в 14—16 лет ударов из зон 4 или 2 с передачи из зоны 3.

1. Действия при второй передаче. Учащийся располагает в зоне 2 или 3 (на границе с зоной 3). Сигналом к действиям служат зажигание лампы за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой или звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч перед передачей (мячemet или игрок) посылают из глубины площадки. Сигнал подают в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Дается 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывают количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Сюда входят три испытания. Первое: нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того,

43

поставлен блок или нет; блок имитируют специальными приспособлениями (типа механический блок и др.); блокировать может партнер, стоя на подставке; «блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Второе: условия те же, но при появлении блока — «откидка» (передача в прыжке в определенную зону лицом и спиной к ней). Третье: по заданию выбирается способ и направление удара (на основе программы); закрыто «блоком» диагональное направление при ударе из зон 4 и 2 — удар с переводом по линии, закрыта «линия» — удар по диагонали; «блок» появляется в момент отталкивания. В группах спортивного совершенствования моделируются условия при групповом (вдвоем) блокировании, когда один из «блокирующих» (стоящий на подставке) поднимает руки, а другой — нет. Надо послать мяч через «блокирующего», не поднявшего руки (для этой цели применяют тренажеры). Дается 6 попыток. Учитывают количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. Выявляют умение учащихся взаимодействовать в составе команды. В испытания входят прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и т.д. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Дается 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при приеме мяча в поле. Здесь главное — выбор способа действия (на основе программы) в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения. Первое — выбор способа приема мяча (по заданию). Дается по 10 попыток (с 14—16 лет—20 попыток). Учитывается количество правильных попыток и качество приема. Второе — выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке «на страховку» и прием мяча со «скидки» (после имитации удара). Дается 10 попыток (примерно поровну). Учитывают количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

5. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в этих испытаниях — выявить умение учащихся при блокировании выбрать место, определить направление удара и своевременно поставить руки на пути мяча.

Дается два упражнения. Первое — определить зону, откуда будет произведен удар (4, 3 или 2). Второе — определить направление удара. Зона одна (4), направления два (по «диагонали» и по «линии»). Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывают количество правильно выполненных

заданий и качество блокирования (техническое выполнение).

6. Действия при групповом блокировании. Основное требование — согласовать действия двух учащихся с целью преградить путь мячу в определенные участки площадки. Дается два упражнения. Первое — трое учащихся в зонах 4, 3, 2; нападающие удары с высоких передач выполняют из зон 4, 3, 2; в блокировании участвуют двое:

при ударе из зоны 4 учащиеся, стоящие в зонах 3 и 2 («закрывают» зоны 5—6), при ударе из зоны 3 блокируют учащиеся, стоящие в зонах 3 и 4 («закрывают» зоны 5—6), при ударе из зоны 2 блокируют учащиеся зоны 3 и 4 (закрывают зоны 1—6). Второе — то же, что и в первом, только передачи чередуются (высокие и низкие);

при высоких передачах блокирование групповое (вдвоем), при низких — одиночное; при групповом блокировании закрывают те же направления, что и в первом упражнении; при одиночном — диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 — в зону 6, в зону 5 — при ударе из зоны 3; связующий (в обоих упражнениях) посылает мячи в различном порядке в одну из трех зон. Дается 10 попыток на каждое упражнение (примерно поровну на каждое задание).

7. Командные действия в защите. Основные требования — командные действия при построении защитных действий по системе углом вперед и углом назад. Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидка». Дается 10 попыток в двух расстановках (после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами). Учитывают количество правильно выполненных действий и ошибки. В группах спортивного совершенствования учащихся располагают с учетом их специализации в определенных зонах (на передней и на задней линиях).

45

### **Уровень физической подготовленности и морфологические показатели**

Морфологические показатели оценивают по показателям длины тела (рост стоя), физическую подготовленность — по результатам контрольных нормативов (табл. 4, 5). Обязательным является выполнение норм ГТО для соответствующего возраста. Требования их согласованы с модельными характеристиками волейболистов высших разрядов и рассчитаны на отбор перспективных юных волейболистов.

Обследуют физическое развитие по общепринятой методике биометрических измерений. Нормативы по физической подготовке следующие:

бег 30 м — испытание проводят по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста);

бег 30 м (6X5 м) — на расстоянии 5 м чертят две линии — стартовую и контрольную; по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние по 5 м шесть раз; при изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию;

бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки — на волейбольной площадке располагают 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 — на расстоянии 1 м от лицевой линии; учащийся располагается за серединой лицевой линии; по сигналу он начинает бег, касаясь мячей по очереди (№ 1, 2, 3, 4, 5 и 6); игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№ 7); начинают бег из низкой стойки.

Сдача норм проводится в соответствии с Положением о комплексе ГТО — в соревнованиях или во время учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных. Время засекают по секундомеру. Используют двухстрелочный хронометр или два обычных секундомера. Фиксируют время пробегания первой половины дистанции (мячи № 1, 2 и 3) и всей дистанции;

прыжок вверх с места и с разбега, отталкиваясь двумя ногами, — для этой цели используют приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх: отталкиваться и приземляться учащиеся должны в пределах квадрата 50X50 см;

выполняют три попытки, учитывается лучший результат;

при проведении испытания необходимо соблюдать единые

46

требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места — со взмахом руками);

прыжок в длину с места — замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении; из трех попыток учитывают лучший результат;

метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками — испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держит мяч двумя руками внизу перед собой, поднимая мяч вверх, выполняет замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед (в группах спортивного совершенствования вес мяча 2 кг);

метание в прыжке — исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но ноги вместе; подпрыгнув, испытуемый делает замах и бросок в прыжке — метание сидя, при этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступней); даются три попытки в каждом виде метания, учитывают лучший результат.

Уровень интегральной и соревновательной подготовленности

При оценке интегральной подготовленности учитывают эффективность действий при переключении от одного технического приема к другому, объем технических приемов и тактических действий, применяемых в игре и соревнованиях (на основе программного материала для данного контингента), и их качество (по числу так называемых своих ошибок), эффективность применения технических приемов и тактических действий в игре и на соревнованиях. Для получения необходимой информации используют контрольные нормативы и педагогические наблюдения.

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов — первое: нападающий удар — блокиро-

вание, учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом в определенном направлении, блокирует известные ему способ и направление удара, один удар и одна постановка блока составляют серию, учитывается точность нападающего удара и качество блокирования;

второе: блокирование — вторая передача, учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) — по заданию, снова

47

Таблица 4. Нормативы по физической

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)			
	11	12	13	14
1. Длина тела (рост стоя, см)	160	165	175	180
2. Бег 30 м с высокого старта (с)	5,3	5,2	5,1	5,0
3. Бег 30 м — 6×5 м (с)	12,0	11,5	10,5	10,2
4. Бег 92 м с изменением направления (с)	29,0	28,0	27,0	26,5
5. Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см)	45	50	60	65
6. Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см)	50	56	66	72
7. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,2	7,2	8,0

Таблица 5. Нормативы по физической

Упражнения	Возраст волейболисток (лет)			
	11	12	13	14
1. Длина тела (рост стоя, см)	160	163	168	170
2. Бег 30 м с высокого старта (с)	5,8	5,8	5,7	5,7
3. Бег 30 м — 6×5 м (с)	12,0	12,0	11,7	11,5
4. Бег 92 м с изменением направления (с)	30,0	29,2	28,5	27,8
5. Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см)	38	42	46	50
6. Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см)	42	48	52	56
7. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м)	4,5	5,0	6,0	6,4

блокирует и т. д.; учитывается качество блокирования и второй передачи; третье: прием мяча снизу двумя руками с падением — нападающий удар — блокирование, учащийся в зоне 4 принимает мяч от «скидки» из зоны 4 и после этого выполняет нападающий удар, затем блокирование; учитывается качество приема, блокирования и точность нападающего удара; в каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

48

**подготовке для юношей**

15	16		17		18		19—20	
	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
184	186	190	188	192	190	195	192	198
4,8	4,5	4,7	4,4	4,6	4,4	4,6	4,3	4,5
10,0	9,8	10,0	9,4	9,7	9,2	9,5	9,0	9,2
26,0	25,5	26,0	24,2	24,8	23,4	24,0	22,6	23,2
70	80	80	84	84	86	86	90	90
78	84	88	90	94	92	96	95	100
9,0	9,5	10,0	12,0	13,0	13,5	14,5	15,0	16,0

**подготовке для девушек**

15	16		17		18		19—20	
	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
172	172	175	174	180	174	180	175	185
5,6	5,5	5,6	5,4	5,6	5,3	5,5	5,3	5,5
11,3	11,0	11,2	10,5	10,8	10,2	10,5	10,0	10,3
27,3	26,0	26,8	25,6	26,2	25,2	25,6	24,8	25,2
52	55	55	60	60	62	62	65	65
58	60	62	66	66	68	68	70	70
6,8	6,8	7,2	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0

Упражнения на переключение в тактических действиях — испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями, дается три упражнения: первое — учащиеся располагаются в защитной позиции (трое у сетки — для блокирования, трое — на задней линии), из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего игроки с противоположной стороны выполняют удары из зоны 4 и 2 в диа-

49

гональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «Доигровка!» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих», «защищающиеся»-принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии; после трех ударов подряд снова блокирование;

выполняют 3 серии, затем линии меняются местами и еще 3 серии — одна подача, два блокирования и три удара в одной серии; учитывается правильность выполнения действий и качество выполнения; второе — после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует), по команде «Доигровка» выполняет нападающие удары; выполняет по три серии в двух расстановках: в одной серии — прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара; учитывается количество правильно выполненных заданий и ошибки. В группах спортивного совершенствования упражнения выполняют с повышенной интенсивностью и с более сложными заданиями в нападающих и защитных действиях (специализация игровых функций в нападении, специализация в зонах при игре в защите и др.).

Определение эффективности игровых действий. Ее определяют на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого используют различные системы записи игр (графически, на магнитофон и др.).

На каждого занимающегося должны быть собраны данные наблюдений в нескольких играх — календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В последующих разделах указано количество соревнований (игр) на каждый год подготовки.

Контрольные нормативы, проверяющие умение игроков переключаться с одних действий на другие, включают технические приемы, тактические действия (табл. 6).



Объем и эффективность технико-тактических действий занимающихся определяют на основании результатов на-

50

блюдений в учебных, контрольных и календарных играх. Для этого используют различные способы записи игровых действий волейболистов: графические, на магнитофон, на видеомагнитофон и др.

Способ записи выбирают и разрабатывают в зависимости от задач. Если надо определить техническую оснащенность волейболистов и объем применяемых в игре (на соревнованиях) технических приемов, полезна стенографическая запись, когда подряд фиксируются все действия игроков. В этом случае фиксируют данные «команды» в целом и по ним судят об оснащении учебной группы в целом. Кроме того, проводят наблюдения по отдельным приемам, в этом случае фиксируют данные каждого занимающегося. Таким же образом записывают тактические действия.

Эффективность игровых действий волейболистов в нападении определяют по количеству выигранных мячей и числу ошибок при выполнении приемов. Об эффективности подачи судят по числу выигранных очков (непосредственно с подачи), по степени затрудненности приема подачи противнику, количеству ошибок. В нападающих ударах учитывают количество выигранных мячей (в том числе «очковых»), количество ошибок (по возможности с указанием причин — «своя» ошибка, связующего, противник сильнее и т.д.). Процентное выражение выигранных мячей к общему числу выполненных ударов принято рассматривать как эффективность нападения.

Об эффективности передачи мяча (второй передачи на удар) можно судить по следующим показателям: эффективность нападающих ударов, выполненных с этих передач; количество ошибок при передачах; количество передач, с которых нападающий удар выполняется без блока или при одном блокирующем. Учитывают, из какой зоны (при этом у сетки или из глубины площадки) выполнена передача, какого качества была первая передача (прием подачи, например), в какую зону и в каких условиях выполнялся нападающий удар.

Эффективность блокирования оценивают по количеству выигранных мячей (в том числе «очковых»), задержанных блоком («полезный» блок), отмечая при этом, где остался мяч после того — на своей стороне или у противника.

Эффективность защитных действий «в поле» определяют по количеству принятых мячей («сохраненных» в

51

Т а б л и ц а 6. Н о р м а т и в ы п о

Упражнения	Возраст волейболистов (лет)			
	11	12	13	14
Переключения:	от передачи двумя руками			
1) верхняя передача — прием снизу нападающий удар — блокирование	6	7	8	6
блокирование — вторая передача	—	—	—	4
прием мяча с падением — нападающий удар — блокирование	—	—	—	5
2) переход после подачи к защитным действиям, после защитных — к падению	—	—	3	3
3) переход после приема подачи к нападающим действиям, после нападающих — к защитным	—	—	3	3
4) потери подачи в игре (%)	35	30	25	20
5) эффективность нападения (%):				
выигрыш	—	—	30	40
проигрыш	—	—	25	25
6) полезное блокирование (%)	—	—	25	30
7) ошибки при приеме подачи (%)	30	26	22	20

игре), особенно в сложных ситуациях, и по числу ошибок. Особо важно качество приема подачи. Здесь критерием служит показатель качества приема, который выражается в баллах: высший балл ставится, если первой передачей мяч адресуется точно связующему в то место, которое определено ему тактическим планом игры команды. Показатель «доводки» в 70—80% считается, если команда имеет возможность реализовать свой технико-тактический потенциал.

На каждого волейболиста в спортивном коллективе должны быть собраны данные наблюдений в нескольких играх — учебных, контрольных (обязательно), календарных (для тех, кто участвует в соревнованиях, обязательно). Такие данные лучше получать в соревновательном периоде.

52

**интегральной подготовленности**

15	16		17		18		19—20	
	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
от удара одной рукой								
7	7	6	—	—	—	—	—	—
5	5	7	6	8	7	9	8	10
6	7	6	8	6	9	7	10	8
3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	3	3	6	5	7	6	8	7
3	3	3	4	4	5	5	6	6
18	16	16	14	14	12	12	10	10
40	35	40	35	40	38	43	40	45
25	20	20	16	20	14	18	12	15
30	25	30	35	40	40	45	45	50
18	14	14	12	12	10	10	8	8

**Уровень теоретической подготовленности**

Специальные знания проверяют систематически, проводя контрольные беседы во время практических учебно-тренировочных занятий и экзаменов. Оценивается уровень специальных знаний соответственно программе для того или иного возраста. Главное внимание обращают на знания в области гигиены, врачебного контроля, самоконтроля, предупреждения травм. Основные разделы испытаний:

13 лет: 1. Характеристика волейбола. 2. Развитие волейбола среди школьников. 3. Общий режим юного спортсмена. 4. Гигиенические требования к местам занятий, гигиена спортивной одежды и обуви. 5. Понятие о технике перемещений, передаче двумя руками сверху, подаче нижней и верхней прямой. 6. Оборудование и инвентарь и уход за ними.

14 лет: 1. Краткая характеристика волейбола как

53

средства физического воспитания. 2. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. 3. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. 4. Понятие о технике прямого нападающего удара. 5. Понятие о технике приема мяча двумя руками снизу. 6. Понятие об индивидуальных тактических действиях в нападении и защите. 7. Оборудование мест занятий в летнее время.

15 лет: 1. История возникновения волейбола. 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. 3. Понятие о технике приема мяча одной рукой снизу с падением и перекатом на спину. 5. Понятие о групповых тактических действиях в нападении и защите. 6. Роль соревнований в подготовке юных спортсменов. 7. Костно-связочный аппарат и его функции. 8. Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игрока.

16 лет: 1. Развитие волейбола в СССР. Крупнейшие соревнования по волейболу в стране. 2. Мышцы — их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Расположение основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. 3. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях спортом. 4. Понятие о технике бокового нападающего удара и одиночного блокирования. 5. Понятие о командных тактических действиях в нападении и защите. 6. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе волейболиста. 7. Методика физической и технической подготовки. 8. Положение о соревнованиях.

17 лет: 1. Развитие волейбола за рубежом. Крупнейшие международные соревнования по волейболу. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные сведения о крови и кровообращении. 3. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях волейболом. 4. Понятие о технике группового блокирования. 5. Понятие о технике приема мяча снизу одной рукой в броске с падением на грудь. 6. Методика тактической подготовки. 7. Краткая характеристика и роль специальных упражнений. 8. Права и обязанности игроков. Состав команды, правила замены игроков.

18 лет: 1. Крупнейшие юношеские соревнования по во-

54

лейболу в СССР и за рубежом. 2. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. 3. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа. 4. Понятие о технике «ловящего» блока. 5. Планирование учебно-тренировочного процесса. Периоды тренировки. 6. Контроль за учебно-тренировочным процессом. 7. Индивидуальный план тренировки. 8. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

19—20 лет: 1. Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях и олимпийских играх. 2. Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и волейболом. 3. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. 4. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня физической подготовленности. 5. Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. 6. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. 7. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма организации и проведения занятий. 8. Состав главной судейской коллегии. Отчет главного судьи.

### Результаты участия в соревнованиях

Результаты, показанные учащимися СДЮСШ в официальных соревнованиях, служат важным показателем качества работы тренера. Однако они не являются единственным показателем в силу специфики волейбола. Только в комплексе с другими показателями они могут дать полную характеристику уровня мастерства юных волейболистов в различных соревнованиях (табл. 7).

Спортивный путь юного волейболиста после окончания спортивной школы

Соответствие выпускников СДЮШОР и школ-интернатов спортивного профиля модельным характеристикам волейболистов высших разрядов и включение их в состав

55

Таблица 7

### Оценка выступления команды в соревнованиях (в баллах)

Возраст участников	Место	Первенство мира	Первенство Европы	Турнир «Дружба»	Первенство СССР	Первенство республики	Первенство области (края)	Первенство города	Первенство района
19—20 лет	1	300	280	260	220	180	140	120	—
	2	270	260	240	205	175	125	110	—
	3	240	230	210	190	160	110	100	—
	4	210	200	180	180	150	100	90	—
	5	190	180	150	170	140	90	80	—
	6	170	160	120	160	130	80	70	—
17—18 лет	1	—	—	260	200	160	120	100	—
	2	—	—	240	185	145	105	90	—
	3	—	—	210	170	130	90	80	—
	4	—	—	180	160	120	80	70	—
	5	—	—	150	150	110	70	60	—
	6	—	—	120	140	100	60	50	—
15—16 лет	1	—	—	—	180	140	100	80	40
	2	—	—	—	165	125	90	70	30
	3	—	—	—	150	100	80	60	25
	4	—	—	—	140	100	70	50	20
	5	—	—	—	130	90	60	40	15
	6	—	—	—	120	80	50	30	10
13—14 лет	1	—	—	—	160	120	80	60	40
	2	—	—	—	145	105	70	50	30
	3	—	—	—	130	90	60	40	25
	4	—	—	—	120	80	50	35	20
	5	—	—	—	110	70	40	30	15
	6	—	—	—	100	60	30	25	10
11—12 лет	1	—	—	—	—	90	60	40	30
	2	—	—	—	—	80	50	30	25
	3	—	—	—	—	70	40	25	20
	4	—	—	—	—	60	30	20	15
	5	—	—	—	—	50	25	15	10
	6	—	—	—	—	40	20	10	5

этих команд служит важным показателем качества работы тренеров и спортивных коллективов (табл. 8).

**Т а б л и ц а 8**  
**Оценка спортивной деятельности выпускника спортивной школы**  
 (школы-интерната, в баллах)

Сроки включения в команды высших разрядов	Команда высшей лиги республики		Команда первой группы страны		Команда высшей лиги страны		Сборная республики		Сборная СССР	
	осн. состав	тренир. состав	осн. состав	тренир. состав	осн. состав	тренир. состав	осн. состав	тренир. состав	молодежная	основная
1. Во время обучения или непосредственно после окончания	80	60	100	80	160	130	100	80	160	220
2. Через один год после окончания школы	70	50	90	70	150	120	90	70	150	210
3. Через два года после окончания школы	60	40	80	60	140	110	80	60	140	200
4. Через три года после окончания школы	—	—	70	50	120	100	70	50	—	180
5. Через четыре года после окончания школы	—	—	60	40	100	80	60	40	—	160

### ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, КАЧЕСТВА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ И СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

В основе итоговой оценки уровня спортивной подготовленности юных волейболистов лежит комплексный учет всех показателей. Только опираясь на объективные показатели в сочетании с данными о результатах участия в соревнованиях, можно дать итоговую оценку деятельности отдельных тренеров и спортивных школ в целом. В основу предлагаемой системы положен принцип «требований по максимуму», который дает гарантию подготовки резервов высококвалифицированных волейболистов для успешного решения задач на уровне спорта высших достижений.

Следует различать три аспекта итоговой оценки: первый — оценка мастерства определенного спортсмена, вто-

рой — оценка качества работы определенного тренера, третий — оценка деятельности спортивной школы в целом.

#### Оценка мастерства волейболиста

Индивидуальный уровень подготовленности юных волейболистов оценивают по результатам анализа выполнения требований, установленных для данного возраста, трудолюбия, наличия соревновательных, «бойцовских» качеств. Комплексная оценка выражается в баллах и складывается из результатов по каждому компоненту (табл. 9). В каждом виде требований учитывают следующее:

— техническая подготовка: за невыполнение 1 позиции по разделу «Арсенал техники» снимается 3 балла, одного норматива — 2 балла;

— тактическая подготовка: за невыполнение 1 позиции по разделу «Арсенал тактики» снимается 3 балла, одного норматива — 2 балла;

— морфологические показатели (длина тела):

±1 см — 3 балла;

— физическая подготовка: беговые нормативы ±0,1 с — 2 балла (11—13 лет), 3 балла (14—17 лет), 4 балла (18—20 лет); прыжок вверх ±1 см — 2 балла (11—13 лет), 3 балла (14—17 лет), 4 балла (18—20 лет);

метание набивного мяча ± 10 см — 3 балла, исходное количество баллов по табл. 9. Показанный результат оценивается с учетом поправок (±), выводится средний балл по всем нормативам;

— интегральная подготовка: за невыполнение 1 норматива снимается 3 балла; применение приемов в игре ± 1 — 3 балла; эффективность игровых действий по подаче ±1% — 2 балла, по нападающим ударам и полезному блокированию ±1% — 1 балл (исходное количество баллов — по табл. 9);

— теоретическая подготовка: за незнание одного вопроса снимается 2 балла.

В итоге подготовленность волейболистов оценивается как отличная, хорошая и удовлетворительная (табл. 9). Выполнение требований менее чем на 75% от общего количества баллов расценивается как неудовлетворительный уровень подготовленности. В этом случае занимающегося отчисляют или оставляют на повторное обучение (если воз-

**Т а б л и ц а 9**  
**Комплексная оценка уровня подготовленности юных волейболистов (в баллах)**

Компоненты оценки		Возраст волейболистов (лет)								
		11	12	13	14	15	16	17	18	19—20
Длина тела		20	20	20	20	30	40	50	50	50
Техническая подготовка	арсенал	24	28	40	40	50	60	60	60	60
	нормативы	16	16	30	30	40	40	40	40	40
Тактическая подготовка	арсенал	24	24	36	36	36	44	44	44	44
	нормативы	—	—	—	14	16	18	22	22	22
Физическая подготовка		40	40	50	50	60	60	60	70	70
Интегральная подготовка	нормативы	8	8	10	16	18	18	20	20	20
	применение приемов в игре	18	20	30	30	34	44	44	50	50
	эффективность игровых действий	30	30	50	50	70	70	80	80	100
Теоретическая подготовка		—	—	14	14	16	16	20	20	20
Итоговая оценка подготовленности	удовлетворительно	130	140	210	220	280	310	330	340	360
	хорошо	160	170	250	270	330	370	396	410	430
	отлично	180	186	280	300	370	410	440	456	476

раст позволяет с учетом положения о спортивной школе). Выполнение требований на «отлично» и «хорошо» является обязательным условием допуска волейболистов к соревнованиям на первенство СССР.

#### Оценка работы тренера

Работа тренера оценивается по трем показателям: выполнение его воспитанниками нормативных требований (при этом учитываются не средние показатели учебной группы, а количество учащихся, получивших оценки отличные, хорошие, удовлетворительные и не выполнивших требования), результаты участия воспитанников в официальных соревнованиях (выводится среднее количество баллов за год (см. табл. 7) по каждой группе, включение

59

воспитанников в команды высших разрядов (см. табл. 8).

Подготовка отдельных юных спортсменов, полностью выполняющих требования на оценку «отлично», при удовлетворительных оценках остальных учащихся является обязательным условием положительной оценки деятельности тренера. Если в течение одного олимпийского цикла тренер не подготовил ни одного волейболиста с отличной оценкой, его деятельность оценивается как посредственная, и если в последующее четырехлетие положение не изменится, он не может дальше работать в таком учреждении.

По разделу соревновательной подготовки работы тренера оценивается по двум показателям: количество игр, календарных и контрольных, проведенных воспитанниками за год (см. табл. 6), и результаты, показанные за год (см. табл. 7). Выводятся средние баллы за год. Дифференцированная оценка по этому показателю осуществляется на основании табл. 10.

#### Таблица 10

Оценка результатов выступления юных волейболистов на соревнованиях (по среднему количеству баллов в год)

Оценка	Возраст спортсменов (лет)				
	11—12	13—14	15—16	17—18	19—20
Отлично	60	80	100	130	160
Хорошо	40	60	80	100	130
Удовлетворительно	20	30	50	60	90

Учитывая третий показатель (см. табл. 8), необходимо принимать во внимание, с волейболистами какого возраста работает тренер (например, только с младшими). Нельзя также требовать от тренера ежегодного выполнения этого показателя. Однако если этот показатель остается невыполненным в течение одного четырехлетия, оценка работы тренера не может быть высокой, в течение двух четырехлетних циклов — решается вопрос о дальнейшем



Дифференциация у юношей и девушек различная. Юноши: 200 и больше; 196—199; 191—195; 181—185; 176—180; 171—175; 166—170; 161—165; 156—160; 151—155.

Девушки: 190 и больше; 186—189; 181—185; 176—180; 171—175; 166—170; 161—165; 156—160; 151—155.

В соответствующей графе проставляется количество учащихся данного возраста с такими ростовыми показателями.

62

#### Техническая подготовка

Возраст (лет)	Кол-во занимающихся	Арсенал				Нормативы			Среднее кол-во баллов на одного чел.
		кол-во приемов	ВЫПОЛНИЛИ на отлично	не выполнили	среднее кол-во баллов на одного чел.	кол-во нормативов	ВЫПОЛНИЛИ на отлично	не выполнили	

По такой же форме составляют протоколы по тактической, теоретической и интегральной подготовке (применение приемов, нормативы).

#### Физическая подготовка

Возраст (лет)	Кол-во занимающихся	Прыжок вверх с места (см)				Бег 92 м (с)		Среднее кол-во баллов на одного чел.
		средний результат	выполнили На отлично	Не выполнили	средний балл	средний результат	выполнили на отлично	

По такой же форме составляют протокол по учету эффективности игровых приемов.

#### Результаты участия воспитанников СДЮШОР (ШИСП) в официальных соревнованиях

Наименование соревнований	Возраст участников	Количество участвовавших команд	Количество проведенных игр	Количество побед	Занятое место

Количество учащихся, принимавших участие в соревнованиях за год.

63

#### Сведения о включении воспитанников школы в команды высших разрядов

Фамилия, имя спортсмена	Возраст (лет) и год рождения	Фамилия, имя и отчество тренера	Команда, в которую включен спортсмен	Время включения (см. табл. 7)

Всего передано. . чел.

По итогам комплексной оценки в каждом возрасте определяется лучший учащийся (девушка и юноша), а в возрасте 16—20 лет по два—лучший связующий и лучший нападающий. На них представляются все данные, сводный протокол направляется в Госкомспорт СССР. Форма протокола такая:

Фамилия, имя спортсмена	Возраст (лет) и год рождения	Рост (см)	Игровая функция	Общее количество баллов

## Техническая подготовка

Арсенал			Нормативы			И так далее по всем разделам (см. образцы протоколов)
общее кол-во	кол-во выполненных	баллы	общее кол-во	кол-во выполненных	баллы	

Важное значение имеют данные о выполнении тренировочных и соревновательных режимов.

По итогам года ДЮСШОР (ШИСП) представляет в соответствующие инстанции сведения о работе за год. По 64

каждому разделу должны содержаться данные отдельно о юношах и девушках

Оценка уровня подготовленности юных волейболистов учитывается в учебно-тренировочном процессе и осуществляется на протяжении всего учебного года. Нельзя сводить ее к краткосрочной кампании.

Тренер постоянно ведет учет того, как учащиеся овладевают запланированными техническими приемами и тактическими действиями. В конце года только подводят итоги.

Нормативы принимают в соревновательной обстановке («Приз лучшего связующего», «Приз лучшего нападающего», «Прыжок олимпийца» и т.п.). Это должно быть важнейшим мероприятием для ДЮСШОР (ШИСП), в котором должны принять участие все занимающиеся. Для такой работы необходимо привлекать кафедры спортивных игр ИФК и педагогических институтов.

В ДЮСШОР и ШИСП должны быть все документы, отражающие основные аспекты оценки их деятельности. Сами оценки должны быть доведены до сведения юных спортсменов (стенды, плакаты и т.п.).

Внутренние соревнования по волейболу (на первенство школы) должны строиться из двух частей: первая — соревнования по технической, тактической, физической подготовке, вторая — собственно встречи по волейболу. Победителя определяют комплексно — по наименьшей сумме мест в этих двух разделах.

В перспективе по такому принципу должны проводиться все соревнования для юных волейболистов, вплоть до всесоюзных.

## ОТБОР В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ

С позиций спорта высших достижений процесс многолетней подготовки спортивных резервов можно рассматривать как систему отбора волейболистов. Отбор теснейшим образом связан с модельными характеристиками, следовательно — со структурой соревновательной игровой деятельности и факторами, обуславливающими ее эффективность.

В соответствии со структурой соревновательной деятельности, этапами многолетней подготовки юных волей-

65

болистов и направленностью работы на этих этапах в отборе можно выделить три ступени.

На первой ступени (10—14 лет) отбор направлен на выявление детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол. На второй ступени (15—17 лет) главная цель отбора — выявить юношей и девушек, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и склонностями к конкретной игровой функции (связующего, нападающего). На третьей ступени (18—20 лет), если соблюдены требования второй ступени, отбор предполагает выявить волейболистов с высоким уровнем технико-тактической (общей и с учетом игровой функции), атлетической, морально-волевой и иной подготовленности, обладающих потенциальными способностями для достижения высоких спортивных результатов на уровне команд высших разрядов.

С этих позиций в проблеме отбора можно выделить три момента:

- начальный отбор для выявления способностей к волейболу в целом (обобщенно);
- определение перспективности и дифференциация спортсменов по игровым функциям;
- отбор в команды высших разрядов, в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях.

От качества отбора зависит успех овладения спортсменами программным материалом, выполнение контрольных нормативов и требований, в конечном счете — соответствие модельным характеристикам сильнейших волейболистов в будущем. На это же направлено и определение игровой функции спортсмена, отбор в сборные команды и для соревнований.

На начальном этапе работы основное место занимают показатели длины тела, результаты прыжка вверх толчком обеими ногами с места и разбега, бега с изменением направления, метания набивного мяча (1 кг) сидя, данные наблюдений за первоначальными попытками выполнить, технические приемы и действиями в подвижных и подготовительных играх.

В дальнейшем круг показателей физической подготовленности расширяется, важное место занимают показатели технико-тактической подготовленности, умение применять в игре изученный арсенал техники и тактики, эффективность игровых действий, показатели психических качеств и свойств личности.

66



В таком плане отбор в системе многолетней подготовки спортивных резервов находит отражение в требованиях, предъявляемых при приеме в учебно-тренировочные группы и в группы спортивного совершенствования.

### **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ**

Важнейшая задача отбора — выявление потенциальных способностей начинающих волейболистов к достижению максимально высоких результатов в оптимальном возрасте — 22—25 лет у женщин и 24—28 лет у мужчин. Поскольку специализированные занятия волейболом начинают в 10—12 лет, высшего мастерства достигают после 20 лет, т. е. после 8—12 лет тренировки.

Прогнозирование призвано определить, в каком направлении будет развиваться волейбол, какие спортивные результаты будут характерны для того или иного промежутка времени, лежащего в будущем, и каким модельным характеристикам должен отвечать волейболист к тому времени, чтобы показать наивысшие спортивные результаты.

При отборе первостепенное значение имеет определение комплекса признаков, обладающих высокой прогностической значимостью. В процессе многолетней подготовки число волейболистов от этапа к этапу сокращается, комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным. Отбор в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях имеет свою специфику.

В волейболе отбор включает показатели, на основе которых можно судить об успешности овладения навыками игры в волейбол и высокой эффективности соревновательной игровой деятельности.

Эксперименты показали, что при отборе необходимо опираться на объективные показатели: уровень и изменение комплекса показателей с возрастом и под влиянием целенаправленных занятий, связь этих показателей с овладением навыками игры и спортивными достижениями в волейболе. В круг таких показателей входит:

- уровень развития физических и координационных способностей, специфичных для приемов игры в волейбол;
- уровень развития способностей (быстрота реакции, оперативное мышление, количество перерабатываемой информации, ориентировка и др.);

67

— морфологические данные, функциональные особенности органов и систем организма детей, свойства высшей нервной деятельности;

— психические качества и свойства личности, в частности психологическая совместимость членов команд, их эмоциональная устойчивость и т. п.

Большая часть данных получена в процессе наблюдений за одними и теми же волейболистами (11—18 лет).

Сравнительный анализ данных распределения антропометрических показателей высококвалифицированных спортсменов на три категории (высокие, средние и низкие) и начинающих (в детско-юношеском возрасте) выявил закономерность: спортсмены остаются в той же категории физического развития, что и в начале занятий спортом (66% случаев), часть спортсменов переходит в соседнюю, более высокую категорию (14%), определенная часть — в соседнюю, более низкую (19%).

Продолжительные наблюдения одних и тех же волейболистов в процессе педагогических экспериментов показали, что учащиеся, относящиеся к высокой категории, с исходными данными 166 см. через три года сохранили свое преимущество (181 см) перед теми, кто относился к низкой категории (соответственно 151 и 171 см). Подтвердилось это и при длительном наблюдении (с 11 до 18 лет). Та же тенденция наблюдается и по другим показателям (длина ноги, длина руки, вес тела, окружность грудной клетки, сила мышц кисти).

Закономерность, выявленная в отношении антропометрических данных, характерна и для уровня развития специальных физических качеств, качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых действий, оценки успешности овладения приемами игры и тактическими действиями, эффективности игровой деятельности.

Эксперименты также показали, что занимающиеся, обладающие более высокими показателями, быстрее осваивали технические приемы и тактические действия и быстрее применяли их в специфических для соревнования условиях. В дальнейшем у них наблюдалась более высокая эффективность игровой и соревновательной деятельности.

Существует связь между показателями оценки способности к овладению техникой в начале занятий и в дальнейшие периоды подготовки, когда занимающиеся уже овладели навыками технических и тактических действий,

68

а также определенная связь между показателями оценки техники и тактических действий у игроков, имеющих более высокие показатели в тактике и более высокие показатели эффективности игровых действий. Выделяются среди других учащиеся, которые занимают высокое ранговое положение по физическим способностям, технико-тактическим данным и эффективности игры. Правда, такое сочетание — явление нечастое. Тем не менее это говорит о том, что уровень информативных показателей в комплексе имеет важное прогностическое значение при начальном отборе спортсменов, которым предстоит многолетняя подготовка.

Возможен ли комплексный учет показателей при отборе? Исследования показывают, что возможен. Если расположить результаты учащихся, полученные в контрольных испытаниях, в соответствии с принципом от худшего к лучшему (по наименьшей сумме очков соответственно занятому месту в конкретном виде испытаний), можно определить место каждого из них в комплексном зачете. Наблюдается следующая закономерность: юные волейболисты, чьи результаты располагаются в верхней половине таблицы по сумме очков в начале занятий (10—

11 лет), в основном сохраняют это положение и через шесть-семь лет. Некоторые перемещения происходят, однако важно другое: учащиеся, имеющие лучшие показатели в начале занятий, сохраняют это преимущество и в дальнейшем; учащиеся с худшими показателями остаются в конце таблицы. Учащиеся с более высокими показателями быстрее овладевают техникой и тактикой игры, а в дальнейшем отличаются и эффективными действиями в игре.

Интересно, что перемещения вверх характерны для учащихся с более высокими ростовыми данными, движение вниз отмечено у тех, кто уступает им по росту. Дело в том, что на начальном этапе в комплексе преимущество имеют показатели развития физических качеств и данные, отражающие потенциальные возможности в овладении техническими приемами и тактическими действиями. На заключительном этапе на первый план выдвигаются показатели технико-тактической подготовленности и (что имеет решающее значение в волейболе) эффективность игровых действий спортсменов. В этом плане преимущество высокорослых бесспорно.

69

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОТБОРА**

Требования при отборе на том или ином этапе многолетней подготовки основываются на цели всего процесса подготовки и промежуточных целях и определяются, исходя из модельных характеристик сильнейших волейболистов для различных этапов многолетней подготовки, содержания соревновательной деятельности, специфики игровой функции, возрастных особенностей юных волейболистов и их возможностей на соответствующих этапах.

Начальный отбор. Процесс начального отбора в организационном отношении самый сложный. Он проводится в три этапа.

На первом этапе ведется большая агитационная работа среди школьников. Кандидатуры учащихся, изъявивших желание заниматься волейболом, тщательно изучают. Длится первый этап примерно месяц, лучшее время для него — начало учебного года.

Для того чтобы заинтересовать школьников занятиями волейболом, используют различные средства и методы — беседы с учащимися о выдающихся волейболистах, о влиянии занятий физической культурой и спортом, и волейболом в частности, на организм занимающихся;

демонстрации кинофильмов на спортивную тематику; выступления спортсменов, тренеров, показательные тренировочные занятия, соревнования; встречи с ведущими волейболистами страны, города, воспитанниками своей школы или ДЮСШ; спортивные вечера, показательные выступления; коллективные посещения соревнований и тренировочных занятий мастеров спорта или сильнейших волейболистов города, района; создание фотомонтажей, стендов, показывающих успехи советских волейболистов, спортсменов города, района, рассказывающих о каком-либо виде спорта. Стенды и фотомонтажи устанавливают в школах. Дворцах и Домах пионеров, по месту жительства детей и т. д. Проводят также массовые соревнования для детей по мини-волейболу, волейболу. Соревнования во многом способствуют пробуждению интереса к систематическим занятиям волейболом.

Большое значение имеет предварительное изучение кандидатур учащихся, желающих заниматься волейболом. Учитывают состояние здоровья школьников (нет ли противопоказаний и ограничений для занятий волейболом), выясняют круг интересов каждого учащегося,

70

знакомятся с условиями жизни, выясняют отношение родителей к занятиям волейболом их детей, получают данные о физическом развитии родителей (ростовые данные и др.). Много полезных сведений дают беседы с учителем физической культуры, который может довольно полно охарактеризовать двигательные возможности учащегося, его отношение к занятиям физической культурой, трудолюбие, волевые качества и т. д. Кропотливая работа на первом этапе во многом помогает избежать большой текучести занимающихся в дальнейшем.

На втором этапе начального отбора с помощью испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о способностях детей успешно овладеть навыками и умениями игры в волейбол. Это уровень развития физических способностей применительно к специфике игры, способность овладеть техникой (специфические координационные способности) и тактикой (тактическое мышление), антропометрические данные. Все показатели дифференцируют по значимости, разрабатывают таблицу оценки, где они находят количественное выражение в очках. Количество очков может соответствовать месту, занятому отдельным абитуриентом в каждом виде испытаний (первое место — одно очко, пятое — пять и т. д.). В этом случае меньшая сумма всех очков соответствует более высоким показателям. Ведущий принцип здесь — комплексный учет всех показателей. Если в комплексе учащийся показывает высокий результат, значит, заниматься волейболом он будет успешно. Большое значение имеют наблюдения за учащимися в играх, определение и оценка так называемых бойцовских качеств. На втором этапе последовательно выявляют способности, анатомо-физиологические особенности, особенности строения организма и его функциональные возможности применительно к волейболу. Этот этап может длиться (в зависимости от количества желающих заниматься) от недели до месяца.

На втором этапе контрольные испытания и наблюдения проводят в три дня (для каждой группы испытуемых): первый день — по физической подготовке, второй — по технической подготовке и психологические тесты, третий день — наблюдения за действиями в играх.

В полной мере судить о способностях детей к волейболу можно, только начав их обучать специальным умениям и навыкам. Главным здесь является то, как быстро

71

учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, как относятся к занятиям, насколько трудолюбивы и т. д. Это

третий, самый продолжительный этап начального отбора. Он может длиться от шести месяцев до года.

Варианты отбора могут быть различными в зависимости от конкретных условий.

Проблема определения способностей очень важна. И ее не решить только определением комплекса перечисленных показателей. Необходимо всестороннее изучение ребенка, его роста и развития на предшествующих этапах. Весьма существенное значение имеют наследственность, волевая сфера и т. п.

Углубленный отбор. Определение игровых функций ведется с начала специализированных занятий волейболом (10—12 лет) и до 17 лет. Вначале это углубленное изучение индивидуальных особенностей и склонностей юных волейболистов, изучение динамики соответствия модельным требованиям, показателей соревновательной деятельности. В 15—17 лет проводят тестирование по основным компонентам подготовки и обследование соревновательной деятельности с целью выявить показатели эффективности игровых действий с учетом игровых функций (нападающего первого и второго темпа, связующего).

Отбор в команды высших разрядов и для участия в ответственных соревнованиях. Организация отбора на этой ступени сводится к изучению показателей тренировочной и соревновательной деятельности в период обучения в детско-юношеском спортивном коллективе и тестированию и обследованию во время специально проводимых учебно-тренировочных отборов для данного контингента волейболистов. Особенно тщательно изучению подвергаются волейболисты 18—20 лет — ближайший резерв команд высших разрядов.

Методику отбора составляет комплекс методов обследования юных спортсменов, проводимых по основным параметрам, отражающим модельные характеристики волейболистов высших разрядов, а также каждого возрастного этапа. Сюда входят так называемые батареи тестов, экспертные оценки, обследование соревновательной деятельности, наблюдения в процессе тренировок, изучение протоколов выполнения нормативов и других документов, обследования с помощью различной аппаратуры.

**Начальный отбор.** Отбор проводят с помощью контрольных испытаний (тестов) и наблюдений за выполне-

72

нием технических приемов (подводящих упражнений) и действиями испытуемых в подвижных и подготовительных играх, а также с помощью антропометрических и других измерений.

#### **Испытания по физической подготовке**

1. Прыжок вверх. Для этой цели применяют приспособления конструкции В. М. Абалакова («Прыгомер», «Косой экран») или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх толчком обеими ногами. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50X50 см. Минимальное число попыток — две. Засчитывают лучший результат. При проведении испытания необходимо соблюдать единые требования (руки на поясе или со взмахом руками, исходное положение — стоя на всей ступне и т. п.).

2. Прыжок в длину с места. Замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Дается не менее двух попыток. Засчитывают лучший результат.

3. Прыжок вверх с поворотом. Исходное положение — стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь. В прыжке повернуться на максимальный угол в любую (удобную) сторону, сохранив исходное положение рук и ног. Угол поворота измеряют транспортиром и фиксируют в градусах.

4. Бег 3X10 м. На расстоянии 10 м чертят две линии — стартовую и контрольную. По зрительному сигналу учащийся бегом преодолевает расстояние 10 м три раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

5. Бег 6X5 м. То же, что и предыдущее задание, но дистанция наполовину меньше, а число пробегаемых отрезков вдвое больше.

6. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Метание сидя — плечи должны быть на уровне линии отсчета. Метание с места — испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держит мяч двумя руками внизу перед собой; поднимая мяч вверх, выполняет замах за голову и сразу же бросок вперед. Метание в прыжке —

73

исходное положение то же, что и в предыдущем испытании, но ноги вместе: подпрыгнув вверх, испытуемый делает взмах и выполняет бросок в прыжке. Бросок в прыжке с поворотом на 180°. Дается не менее двух попыток в каждом виде метания. Засчитывают лучший результат.

7. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке из зоны 4 в площадь, которую составляют зона 5 и половина зоны 6 (вдоль). Высота сетки 2 м.

8. Комплексный тест. Задания должны включать перемещения различными способами, остановки и изменения направления, действия с набивным мячом. Например, по сигналу учащийся выполняет кувырок вперед, бежит по направлению к стене (деревянному щиту), во время бега выполняет поворот на 360°, берет набивной мяч (1 кг) и делает 6 бросков в стену с расстояния 1 м. Возвращается учащийся, перемещаясь приставными шагами (половину дистанции левым боком вперед, а половину — правым). Расстояние от линии старта до стены (щита) 10 м. По такому же принципу составляют и другие задания. Время выполнения фиксируют по секундомеру.

#### **Испытания по «технике игры»**

Речь идет не о технике как таковой, а о специальных координационных способностях (способность к овладению техникой). Для этого проводят наблюдения за первоначальными попытками детей выполнить тот или иной технический прием в облегченных условиях (с помощью подводящих упражнений). Оценку дают по пятибалльной системе. За критерий оценки можно принять степень отклонения при выполнении приема от принятой рациональной

техники: чем ближе выполнение к рациональной технике, тем выше оценка. Однако более полное суждение о степени владения навыком можно получить, учитывая количественную сторону (результативность) при многократном его повторении.

На последующих этапах отбора целесообразно учитывать интегральный показатель, сочетающий количественный результат и качество выполнения в баллах. При первоначальном отборе используют следующие упражнения: прием и передача сверху двумя руками с набрасывания тренера; передачи над собой (количество раз); передачи в стену сверху двумя руками (количество раз);

подача нижняя прямая; подача верхняя прямая и прямой нападающий удар с разбега по мячу, закрепленному на

74

резиновых амортизаторах; удар стоя на месте по волейбольному мячу с максимально быстрым заключительным движением кисти; быстрые перемещения мелкими приставными шагами вправо, влево, вперед, назад на согнутых ногах (работа ног). Надо учитывать, обучали ли ранее испытуемого «технике игры». Существенное значение имеет умение согласовать движения при попытке выполнить технический прием (кисти рук при передаче, подаче, нападающем ударе должны соприкоснуться с мячом соответственно рациональной технике). Обращать внимание надо на качество ударного движения: касание пальцами мяча при передаче («загребание» из-за головы и удар ладонями — грубая ошибка), удар всей ладонью при подаче и нападающем ударе, толчок двумя ногами, вертикальный взлет и удар в высшей точке взлета при нападающем ударе и т.д.

Важное значение для овладения техникой имеет точность и быстрота мышечно-двигательных ощущений. Суть испытаний сводится к воспроизведению первоначального задания. Рекомендуется два вида тестов. Первый тест: прибор состоит из неподвижного основания с делениями и подвижной частью; задание выполняют без зрительного контроля — испытуемый должен передвинуть подвижную часть прибора из исходного положения на определенное расстояние (преодолевая сопротивление пружины) и вернуть в прежнее положение, затем в точности повторить движение; фиксируют отклонение («+» или «—»). Второй тест: броски волейбольного мяча в мишень на стене (щите) — испытуемый подбирает оптимальное для себя расстояние, чтобы попаданий было не менее 9 из 10; мячи ему бросают один за другим под углом 90° — задание то же. Чем меньше отклонение от исходных данных, тем выше оценка мышечно-двигательных ощущений в обоих тестах.

#### **Испытания по «тактике игры»**

В спортивных играх при отборе очень важно иметь показатели, отражающие способности учащихся к игровой деятельности. Для того чтобы определить, как человек действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно реализует двигательные умения и навыки, используют специально подобранные подвижные игры. По результатам наблюдений судят о развитии у детей быстроты реакции, ловкости, сообразительности, такти-

75

ческого (оперативного) мышления и других необходимых качеств.

Рекомендуются следующие игры: «День и ночь» (сигналы зрительные), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод», различные варианты игры «Салки», игры с мячом «Охотники и утки», «Защита укрепления», «Борьба за мяч», «Мячи через сетку» (два и четыре мяча). В эти игры вносят определенные изменения и усложнения: например, в игре «День и ночь» после сигнала выполнить кувырок вперед, затем убежать или догонять, во время бега обегая набивные мячи и т. п.; в игре «Охотники и утки» мяч (два мяча) отбивать снизу или сверху двумя руками; в игре «Салки» вводят перемещение приставными шагами, прыжками в приседе, прыжками на одной ноге и т. п.

Ближе всего к волейболу игра «Мячи через сетку». Две команды по шесть человек располагаются на волейбольной площадке. Сетку устанавливают на высоте 2 м. У каждой команды по два волейбольных мяча — их держат в руках игроки, находящиеся в зонах 2 и 4. По сигналу игроки бросают мячи через сетку. Суть игры заключается в том, чтобы все четыре мяча оказались на площадке противника (мяч, летящий над площадкой, не засчитывают). Команда, на стороне которой оказалось четыре мяча, проигрывает очко. Игра длится 10 минут. Фиксируют случаи ловли и бросков мяча. Учитывают броски, которые противник не смог поймать (к сетке, «свечой», на заднюю линию и т. д.). Для того чтобы придать тактическую окраску испытаниям, каждой команде можно дать мячи двух цветов (белые и темные, при этом белые мячи посылают в зону нападения, темные — на заднюю линию).

Действия учащихся в играх оценивают в очках; отдельно учитывают ошибочные действия (штрафные очки). Результаты наблюдений по каждой игре заносят в сводную таблицу для окончательного подсчета очков, располагая в ней результаты в порядке занятых мест.

Для прогнозирования успешности освоения тактических действий оценивают скорость реакции, способность перерабатывать большее количество информации за наименьшее время. В качестве методики используют хронорефлексометры, корректурные таблицы и т. д.

Здесь можно рекомендовать два теста. Первый тест — определение времени сложной реакции на предъявление двух, затем трех, четырех и пяти раздражителей. Более

76

высокую оценку получают испытуемые, у которых по мере увеличения числа раздражителей меньше изменяется время по сравнению с исходным (два раздражителя). Второй тест — определение времени сложной реакции на предъявление трех раздражителей. Опыт повторяют 20 раз через каждые две минуты. По полученным данным строят график: по горизонтали откладывают порядковый номер опыта (1—20), по вертикали — время реакции. Более высокую оценку получает тот испытуемый, данные которого образуют кривую с большим наклоном к горизонтали. Поскольку тест достаточно трудоемкий, его применяют на третьем этапе отбора.

## Оценка психических качеств

На всех этапах отбора проводят наблюдения в играх (подвижных, учебных, контрольных, календарных). Их цель — получить данные для оценки психических качеств занимающихся, особенностей их характера и прогнозирования воспитания морально-волевых качеств. Выявляют показатели эмоциональной устойчивости и надежности, инициативности, оперативного мышления. Для этого учитывают следующие факторы:

1. Отсутствие резких эмоциональных спадов в игре после ошибки, особенно если за нее упрекали партнеры, тренер.
2. Стремление вызвать сочувствие у окружающих, ссылки на объективные трудности после неудачного игрового действия.
3. Болезненная реакция на поражение и на замечания старших.
4. Попытки в агрессивной форме оспорить неблагоприятное решение судьи.
5. Уверенные действия в конце игры, когда налицо угроза проигрыша.
6. Отказ от участия в тестовых испытаниях после неблагоприятных первых оценок.
7. Стремление взять на себя руководящую роль в играх.
8. Уверенные действия в начале игры, когда другие еще не нашли себя.
9. Стремление бороться против наиболее сильного игрока команды противника.
10. Уверенные действия в рискованных ситуациях.

77

На третьем этапе отбора используют принцип стандартизации, при котором устанавливают одинаковое число упражнений, объем и интенсивность нагрузки для всех испытуемых. Возможность дополнительных неконтролируемых занятий исключается.

После серии учебно-тренировочных занятий (например, 20 и более) проводят повторные испытания по тем же техническим приемам. Разность показателей, полученных за выполнение одного и того же «испытания в исходном и последующем испытаниях», делят на количество тренировочных занятий. Величина десятичной дроби характеризует средний прирост результата за одну тренировку: чем выше средний прирост за одну тренировку, тем выше способность испытуемого к обучению.

Этот метод пригоден и для оценки психологического развития подростков (например, формирования воли). Сравнивают данные, показанные испытуемым при поступлении в спортивную школу и определенное время спустя.

Для наблюдений заводят специальный журнал. В журнале каждый технический прием расчленяют на составные части — отмечают, сколько времени затратил каждый учащийся на овладение отдельными звеньями технического приема. Так, в подаче выделяют подбрасывание и замах, ударное движение, учитывают своевременность замаха и удара по мячу в высшей точке, направление подбрасывания мяча и характер ударного движения и т. д. Так же расчленяют и другие технические приемы, которым учат детей на этом этапе (прием и передача мяча, подводящие упражнения для нападающего удара).

Углубленный отбор, определение игровых функций. На данном этапе важными показателями являются данные изучения занимающихся в процессе тренировочных занятий и соревнований. Они характеризуют качество овладения технико-тактическими действиями (насколько быстро и прочно), умение уверенно выполнять приемы игры в сложных упражнениях, применять изученные приемы в учебных играх и на соревнованиях. Выявляются склонности юных волейболистов к игровым функциям нападающего или связующего, их трудолюбие, активность, стремление больше узнать и т. д. Учитывается их отношение к занятиям и соревнованиям. Изучается динамика результатов контрольных испытаний и показателей наблюдений на соревнованиях.

78

Процесс дифференциации волейболистов по их способностям продолжается фактически на всем протяжении многолетней подготовки. Если при начальном отборе определяют способности и склонность к волейболу как виду спорта, то в дальнейшем его осуществляют в плане определения игровой специализации (функции). Это позволяет эффективнее использовать индивидуальные особенности занимающегося в команде.

При отборе спортсменов по игровым функциям учитывают особенности соревновательной деятельности нападающих и связующих, а также качественные особенности, присущие игроку той или иной функции. На этой основе вырабатывают контрольные испытания. Среди них можно отметить следующие:

1. Измерение быстроты и точности зрительных восприятий (тахистоскопическая методика).
2. Определение особенностей игрового мышления.
3. Измерение точности передачи мяча — стоя лицом и спиной к направлению передачи в прыжке в сочетании с умением вести наблюдение (при помощи тренажера).
4. Определение эффективности второй передачи в игре (техническое качество, тактический коэффициент), нападающего удара в игре.
5. Определение уровня специальных физических качеств (быстроты передвижения на расстояние 3—5 м с изменением направления, прыгучести, передачи на дальность, силы и точности нападающего удара и т. п.).

Отбор в команды высших разрядов и для участия в ответственных соревнованиях. Содержание отбора кандидатов в команды высших разрядов диктуется спецификой этих спортивных коллективов (комплектование и режим тренировочной работы). Здесь учитывают показатели физического развития, уровня развития специальных физических качеств, технической, тактической, интегральной подготовленности, психологической совместности,

специфические показатели при выполнении определенных игровых функций.

Выполнение модельных требований с оценкой «отлично» в возрасте 18—20 лет наряду с данными углубленного изучения волейболистов служит надежной гарантией успешных занятий молодых игроков в командах мастеров и в сборных командах.

На этой стадии отбора учитывают все данные многолетней подготовки молодого волейболиста в тренировоч-

79

но-соревновательном аспекте, характер динамики основных показателей за многолетний период, умение переносить трудности тренировочного и соревновательного режимов. Специфические здесь прежде всего обследования соревновательной деятельности молодых волейболистов и комплексные педагогические и медико-биологические обследования во время специально организуемых учебно-тренировочных сборов.

Отбор осуществляется на основании ранжирования волейболистов по итогам комплексного учета полученных показателей. Окончательные выводы делают после прохождения определенного срока стажирования молодых волейболистов в командах высших разрядов.

При отборе в сборные команды, кроме того, учитывают психологическую совместимость, способности к взаимодействиям с другими волейболистами.

При отборе для участия в ответственных соревнованиях обращают также внимание на показатели эффективности соревновательной деятельности (в частности, с учетом игровой функции).

## **ТРЕНИРОВКА И СОРЕВНОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

### **ТРЕНИРОВКА — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ**

Спортивная тренировка — это педагогический процесс, цель которого — обучение техническим приемам, тактическим действиям и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических, психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений на соревнованиях. Цели тренировки достигаются в специальных занятиях, которые проводят систематически, круглогодично и в течение многих лет. Достижение цели тренировки предполагает решение комплекса задач:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
3. Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
4. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, в ходьбе на лыжах).

80

5. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов комплекса ГТО.
6. Развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры.
7. Совершенное овладение техникой игры (техническими приемами и их способами).
8. Совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите — индивидуальными и коллективными).
9. Достижение высокого уровня командной подготовленности.
10. Приобретение теоретических знаний.
11. Приобретение практических знаний и умений по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления.
12. Приобретение умения реализовывать в соревнованиях все приобретенное на занятиях.
13. Предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Ни одну из задач нельзя исключить без ущерба для подготовки волейболистов высокого класса.

Задачи дифференцируют применительно к условиям и возможностям того или иного уровня подготовки волейболистов. Так, в работе с командами высших разрядов основные задачи сводятся к повышению спортивно-технического мастерства и достижению высоких результатов. В системе подготовки резервов на начальном этапе стоят задачи качественного отбора, овладения основами техники и тактики и т. д. На последнем этапе выдвигается задача адаптации юниоров к тренировочному режиму команд мастеров. Неодинаковы задачи для школьных спортивных секций и спортивных школ, например СДЮШОР, несмотря на то, что возраст контингента один. В каждом конкретном случае, исходя из задач, устанавливают нормативы, которые дают возможность упорядочить все эти вопросы.

## **СТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ. КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ**

Определение закономерностей становления навыков игры очень важно для успешного решения задач подготовки волейболистов. Здесь находят свое отражение

81

задачи, средства и методы, специфика игры в волейбол, формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Под двигательным навыком понимают такую степень владения приемом игры, когда управление движениями

может осуществляться автоматизированно, а сознание направлено на оценку ситуации и результат деятельности. Движения характеризуются большой устойчивостью к различным сбивающим факторам (устомлению, эмоциональным сдвигам и т.д.). Выделяют три фазы формирования навыка:

фазу образования первоначального умения, которой соответствует этап овладения основой техники изучаемого приема;

фазу уточнения системы движений, которой соответствует этап детального овладения техникой приема;

фазу упрочения и совершенствования навыка, которой соответствует этап совершенствования технического мастерства.

При формировании двигательного навыка устанавливается тесная взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и овладения техникой. Изменение уровня развития физических качеств требует перестройки движений, т. е. определенного изменения техники. Если у волейболиста повысилась прыгучесть, то это должно найти отражение и в технике нападающего удара (разбег, прыжок, амплитуда замаха по отношению к направлению и скорости полета мяча). Здесь особенно важна специальная физическая подготовка.

Прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях, специфичных именно для этого приема. Большое значение имеет запас двигательных навыков, особенно тех, которые могут облегчить овладение новым приемом по принципу положительного переноса навыков. Ведущее значение здесь имеет общая и специальная физическая подготовка. Далее необходимо создать у занимающихся двигательное представление об изучаемом приеме.

В первой фазе становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием его ощущения соответствовали таковым при правильном выпол-

82

нении приема вообще, исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния всякого рода помех и т.д. Здесь первостепенное значение имеют подводящие упражнения.

Во второй фазе, когда происходит образование динамического стереотипа, необходимо стремиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем проявлении (сообразно складывающейся игровой обстановке). Достигают этого с помощью усложнений самого технического приема, особенно условий, в которых он выполняется. Усложнение условий в это время способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

В третьей фазе на первый план выступает тактический аспект применения технического приема на надежной основе, позволяющей все внимание сосредоточить на анализе игровой ситуации, выборе наиболее разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. На стадии автоматизации главное — эффективность применения технического приема в сложных условиях (в игре и на соревнованиях).

В связи с этим в методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре.

На рис. 1 представлена структура становления навыков игры. Каждая составная часть структуры содержит ведущие задачи с учетом уровней структуры соревновательной игровой деятельности. Такое положение дает своеобразный методический ключ к постановке более частных задач, выбору средств и методов в тренировочных занятиях.

Формирование навыков начинается в процессе физической подготовки, которая через специальную (СФП) непосредственно связана с волейболом (развитие определенных качеств). При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами приемов игры. На этой базе в процессе выполнения упражнений по технике продолжается овладение основой структуры приема. Вначале обучение проводится в условиях, облег-

83

чающих занимающимся овладение навыком и по возможности исключая «лишние» движения, что характерно для начальной стадии становления навыка.

По мере того как занимающиеся овладевают основой двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяются таким образом, что в процессе изучения техники у занимающихся формируются тактические умения, связанные с применением приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для волейбола — упражнения по технике, игровые фрагменты, подготовительные к волейболу игры. Наконец, прием применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях.

Каждая предшествующая ступень создает логическую основу для другой. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема игры. Подводящие упражнения служат своеобразным мостом для перехода от СФП к технической подготовке. Упражнения по технике (построенные в определенном порядке усложнения) способствуют формированию тактических умений. На этой основе затем изучают индивидуальные тактические действия и т.д.

Со структурой становления навыков игры теснейшим образом связана классификация физических упражнений (как основных тренировочных средств). Средства определенным образом сгруппированы по их значимости в про-

цессе тренировки. Это дает возможность упорядочить подбор тех средств, которые в большей мере содействуют решению задач на определенном этапе подготовки, периоде и этапе тренировки.

Отправным моментом в построении классификации служит соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых волейболисты ведут борьбу с соперником. Следуя этому принципу, все упражнения делят на соревновательные и тренировочные (см. рис. 1). Соревновательные упражнения — это двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и технике — в нападении и защите. Тренировочные упражнения включают специальные (подводящие и подготовительные) и общеразвивающие — для развития двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов движений.

Соревновательные упражнения представляют собой

84

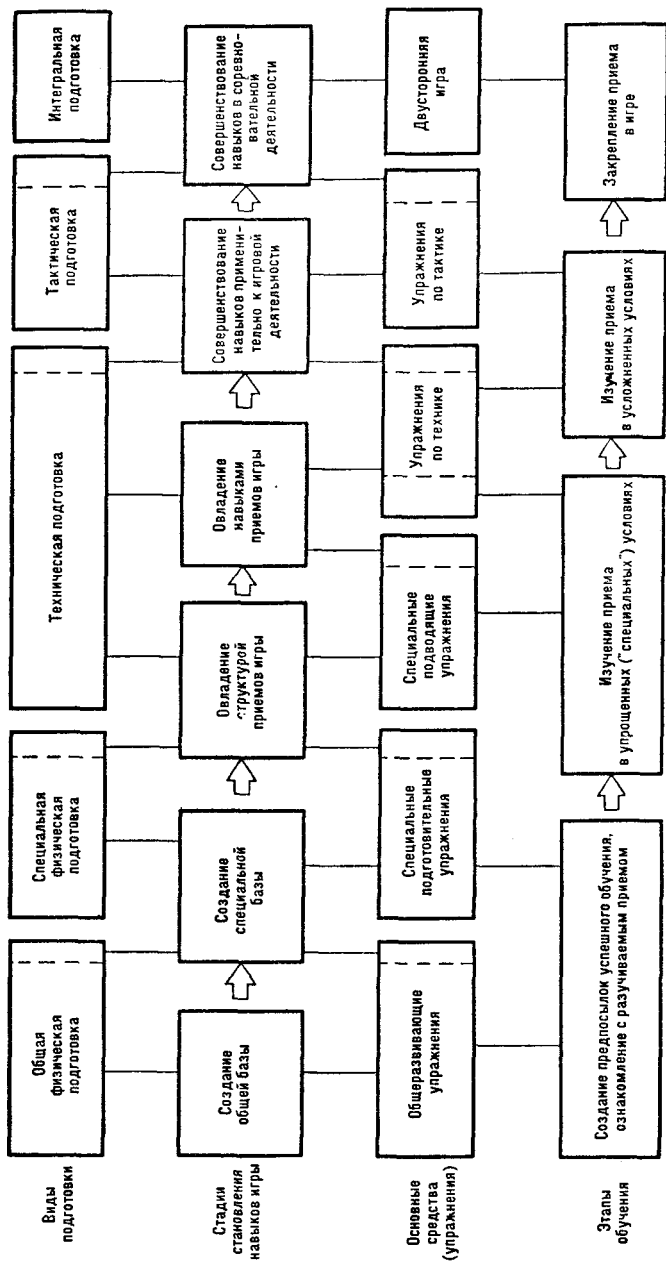


Рис. 1. Структурно-функциональная связь компонентов тренировки

ственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его от других видов спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игре на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение соревновательными и содействовать повышению надежности игровых действий и их эффективности. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии физических способностей, имеющих преимущественное значение для игры, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных приемов. Сюда же относят имитационные (выполнение приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для решения задач общей физической подготовки.

Все упражнения соответственно своей направленности в системе подготовки спортсменов с учетом представленной классификации объединяют в составные части, или виды подготовки: интегральная, тактическая, техническая, специальная физическая, общая физическая.

Структура соревновательной деятельности строится с вершины спортивного мастерства и постепенно сходит к



первооснове (человек с его «нулевыми» возможностями с точки зрения владения навыками игры). Становление навыков, наоборот, начинается с нуля и постепенно поднимается до уровня эффективного применения приемов в игре и в состязаниях. Становление навыков происходит строго в обратном по отношению к уровням структуры соревновательной деятельности порядке. Отсюда значимость и место отдельных компонентов тренировки, категорий физических упражнений в системе подготовки волейболистов. Поэтому неправомерно ставить вопрос о том, нужна или не нужна общая физическая подготовка (ОФП) волейболистам (одно время вопрос этот поднимался). ОФП нужна в той мере, насколько это необходимо с точки зрения овладения навыками игры в волейбол. В учебно-тренировочном процессе, в зависимости от этапов подготовки, конкретных задач и т. п., имеют место в той или иной мере все виды упражнений. Но не следует и проводить резкую грань между ОФП и СФП, тем более делать акцент на ОФП.

Применяя обширный арсенал средств, объединенных по видам подготовки, в конечном счете необходимо до-

86

биться того, чтобы все, что изучает на занятиях волейболист, он мог реализовать в игре, где в стремлении к победе слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. д.

Игровая деятельность спортсменов являет собой яркий образец системности, связного целого. Недостаточно на хорошем уровне решать задачи (отдельно) в каждом виде подготовки (физической, технической и т. д.) и надеяться, что в учебных двусторонних играх эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Именно поэтому так важна интеграция всех качеств, умений и знаний. Значимость этого настолько велика, что в системе подготовки волейболистов наряду с другими компонентами тренировки мы выделили специальный раздел — интегральную подготовку.

## **СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ**

С учетом основной направленности книги — оказание методической помощи тренерам в их работе с юными волейболистами на основе поурочных программ в структуре тренировки выделены следующие Составные части: техническая, тактическая, физическая, интегральная, психологическая, теоретическая подготовка, нагрузка и отдых.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всем протяжении многолетней подготовки.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что волейболисты должны овладеть рациональной, наи-

87

более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовала их возможностям.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10—12 лет. Непременные условия успешного обучения — квалифицированный отбор занимающихся и развитие у них специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков. Примером может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке, и т. д. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов и в обычных, и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, которую они выполняют в команде.

При совершенствовании техники необходимо избегать однообразия. Технические приемы в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Целесообразно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства волейболиста:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.
2. Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
4. Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного приема игры.

88

Это основа, на которой строится взаимодействие игроков в нападении и защите и организация командных

тактических действий. Поэтому обучение приему необходимо строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение движениями, составляющими прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при отталкивании обеими ногами, разбег в три шага, заключительное движение удара по мячу.
3. Соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; сопряжение специальных физических способностей с навыком нападающего удара в целом.
4. Совершенное овладение способами реализации приема (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.
5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставят перед занимающимися в игре.

Первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основой рациональной техники игры. Начинающие должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей

89

спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют уже с учетом этой функции.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов и в обычных игровых, и особенно в более трудных условиях соревнований.

Высокий уровень всесторонней технической подготовленности предполагает прочное освоение технических приемов, устойчивое к сбивающим факторам, надежность игры каждого спортсмена и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место, естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра, а также подготовительные упражнения и упражнения по тактике.

Подготовительные упражнения позволяют создать благоприятные условия для правильного овладения приемами, их совершенствования в дальнейшем. Упражнения по тактике позволяют адаптировать эти приемы к условиям игры. Таким образом, техническая подготовка теснейшим образом связана с физической и тактической подготовкой.

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки выполнить прием. Личный показ тренера дополняют демонстрации наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. п.). Объяснение должно быть образным и кратким. Обычно показ чередуют с объяснением. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — разучивание приема в упрощенных условиях. Здесь используют:

1. Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют прием полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приемов.

90

2. Метод обучения по частям на основе подводящих упражнений. Прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они должны быть близки к изучаемому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.

3. Методы управления. К ним относятся команда, распоряжение, световое и звуковое лидерование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании и т. п.).

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры и т. п.).

5. Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приема (зажигание лампочки или звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

Третий этап — изучение приема в усложненных условиях. Здесь используют:

1. Метод упражнения. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений (введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).
3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
4. Игровой и соревновательный методы.
5. Метод сопряженных воздействий. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических качеств, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.

91

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

Четвертый этап — закрепление приема в игре.

1. Анализ выполненных движений (приемов техники). Для этого используют различные виды записи игры (графические, магнитофонные, с помощью приборов), киносъемку, видеозапись.
2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь являются задания-установки в контрольных играх.
3. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке, «окна» над сеткой, «страховка» нападающих в упражнении с двойной (дополнительной) сеткой и т. п.).
4. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитывают количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

#### **Тактическая подготовка**

Арсенал тактических действий в нападении и защите входит составной частью в соревновательную деятельность волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока. Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при использовании технических приемов и их способов. Умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально применять действия, которыми владеют спортсмены, помогает достижению победы над соперником. И в этом немалую роль играют тактические действия.

В тактическую подготовку необходимо включать ос-

92

новной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы спортсменам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, уровень развития специальных качеств и способностей, теоретические знания и т. д.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успех реализации тактических действий в игре: во-первых, высокий уровень развития специальных качеств — быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, тактического мышления, быстроты перемещения и т. п.; во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных условиях игры, владение в совершенстве основными приемами техники; в-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболистов тактическим действиям. Основу успешных действий волейболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с противником.

На первом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятные возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Второй этап — это формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность в мишень на стене и наблюдает за световым табло:

93

в зависимости от загорающейся на нем цифры надо выполнить передачу горизонтально, высокую или над собой. Во-вторых, волейболист должен научиться оценивать расположение игроков (своих и противника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Задача тактической подготовки:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Формировать умения быстро переходить от нападения к защите и от защиты к нападению.

94

8. Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность.
9. Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные игры, теория тактики волейбола, кроме того—подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т. д., подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (совершенствующие степень надежности и гибкости навыков).

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты площадки, кинокольцовки, фильмы. Изучая сложные тактические действия, в упрощенных условиях делают их на части, применяя различные сигналы, ориентиры и т. п. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств, например электротренажера (определенное число лампочек, которые можно зажигать в различном порядке) при обучении нападающему удару и блокированию, совершенствовании навыков второй передачи в тактическом аспекте и т. д. При использовании метода сопряженных воздействий на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления тактических действий используют анализ своих действий и действий противника. Для этого нужны записи игровых действий, зенитная киносъемка и видеозапись. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффективны многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. В физической подготовке (общей и специальной) эта связь выра-

95

жается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в волейболе (например, с набивными мячами — расположение занимающихся, направление бросков мяча и перемещений и т. д.).

В технической подготовке она проявляется в выборе действия в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействии занимающихся при выполнении подводящих упражнений, упражнений по технике, технических приемов в рамках тактических действий.

В теоретической подготовке эта связь выражается в изучении тактики, анализе тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих команд страны и зарубежных.

В интегральной подготовке связь между другими видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр.

Последовательность решения задач тактической подготовки выглядит таким образом: в процессе подготовительных упражнений, в процессе подводящих упражнений, в процессе упражнений по тактике, в процессе учебных и

контрольных игр.

### **Физическая подготовка**

Задачи, средства и методы физической подготовки волейболистов определяются местом, которое она занимает в системе многолетней подготовки.

Задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и т. д.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих главную нагрузку в волейболе при выполнении специальных заданий и в игре.

Средства, которые используют для решения задач

96

общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости; в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение на лыжах, упражнения для укрепления связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д., для воспитания осанки, а также упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры.

Занятия другими видами спорта дадут должный эффект, если волейболисты будут изучать технику и тактику этих видов.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для волейбола (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий волейболиста (скорость перемещения, прыгучесть и т. д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для игры в волейбол. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий и перемещений (работа ног), прыгучести, мышц кистей, умения быстро переходить из статического положения к движению и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры; ловкости и гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой волейбола; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой).

Весьма полезны также акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике, двусторонняя игра в волейбол.

Подготовительные упражнения по способу выполне-

97

ния делят на упражнения без предметов и с предметами — набивными, баскетбольными, теннисными и хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Большое внимание следует уделять специально подобранным играм и эстафетам.

Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора и умелого применения методов, а также выбора средств.

*Методы развития силы и скоростно-силовых качеств.* 1. Метод кратковременных усилий. Он характеризуется выполнением упражнений, при котором волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия), и усилия 80—95% от максимальных (околопредельные или большие) Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными — до трех раз (табл. 11).

2. Непредельные усилия (30—50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения уп-

Таблица 11

Дозировка упражнений с отягощениями в занятиях с юными волейболистами 15—16 лет

Упражнения	Девушки			Юноши		
	величина отягощения	кол-во подходов	кол-во повторений в одном подходе	величина отягощения	кол-во подходов	кол-во повторений
С гантелями (кг)	до 2	5—6	10—12	до 5	7—8	10—12
С мешками с песком (кг)	до 12	4—5	8—12	до 25	7—8	10—12
С гирей (кг)	до 16	2—3	8—10	до 24	3—5	10—12
Со штангой (в % от собственного веса занимающегося):						
толчок	до 50	2—3	4—6	до 80	2—3	4—6
рывок	до 30	2—3	4—6	до 50	2—3	4—6
жим	до 30	2—3	4—6	до 50	2—3	4—6
приседание со штангой на плечах	до 50	2—3	4—6	до 80	2—3	4—6
подскоки со штангой на плечах	до 30	2—3	30—40	до 50	2—3	40—50
выпрыгивание из приседа со штангой на плечах	до 25	2—3	6—8	до 30	2—3	8—10

98

ражнений. Нельзя доводить до утомления (см. табл. 11).

3. Сопряженный метод. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, ногах или всего тела.

4. Метод круговой тренировки. Организуется 6—12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста (по количеству раз или по времени). Начинают с 50—60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

*Методы развития быстроты.* 1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околоредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в волейболе, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота, — от 5 до 15—20 с. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе — он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста от 30 с до 5 мин.

2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении приему мяча вначале его через сетку направляют передачей, затем подачами (нижней, верхней на точность, на силу) и, наконец, нападающим ударом.

3. Увеличение внезапности появления объекта. Например, прием мяча, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличивают; в дальнейшем принимают мяч от подачи и, наконец, от нападающего удара.

4. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, игрок принимает мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем посылает его передачей все ближе к сетке, после этого при приеме постепенно располагается ближе к сетке.

99

5. Увеличение числа возможных изменений обстановки. Вначале игрок реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три, четыре и т. д. Здесь незаменимы специальные устройства со световыми сигналами и т. п.

6. Сопряженный метод. Например, перемещения с отягощением и т. п.

7. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

8. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

9. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

10. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

11. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

*Методы развития выносливости.* 1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач в стену и высоких над собой, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами

для отдыха. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное пробегание отрезков дистанции и т. д.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Сокращается число партий в игре, однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличение числа передач, подач, нападающих ударов, блокирований по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа со связующим двумя мячами, непрерывное чередование ударов нападающим и т. п.

4. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального ком-

100

плекса упражнений. Волейболисту приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и метод круговой тренировки. Для воспитания игровой выносливости спортсмены поточно выполняют ряд имитаций технических приемов, а также сами приемы (подачи, прием мяча на страховке, блокирование, нападающий удар).

*Методы развития ловкости* 1. Метод усложнения ранее освоенных упражнений. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагает выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т. д. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. д.).

6. Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

*Методы развития гибкости.* Направлены на развитие подвижности, гибкости в тех суставах, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большой амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т. д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные — с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить волейболистов умению расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности юных волейболистов.

Уровень развития физических качеств и способностей, специфичных для волейбола, как известно, во многом

101

обуславливает овладение навыками игры. Воздействие собственно средств волейбола на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена полностью зависит от уровня владения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий (10—14 лет) упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра не дают должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, необходимо применять широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Уровень физической подготовки в полной мере сказывается на результатах волейболистов в возрасте 16—18 лет, когда соревнования проходят несколько дней подряд, а игры состоят из пяти партий. В состязаниях младших возрастов многое зависит от скоростно-силовых качеств и уверенного выполнения технических приемов («кто хорошо подает, тот выигрывает»). Игры проводят преимущественно раз в неделю, они протекают быстро, роль выносливости «не успевает» проявиться. Такое подчас толкает тренеров на путь натаскивания («результат нужен сегодня, а через несколько лет... там видно будет» — такова психология иных тренеров). Упускается время, что никакой форсированной подготовкой не восполнить. Поэтому физической подготовке, развитию всех качеств необходимо уделять серьезное внимание на всех этапах подготовки юных спортсменов (это отражено в годовых графиках распределения времени в поурочной программе для спортивных школ).

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности волейболистов.

В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, а в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Эффективность любого двигательного действия во многом зависит от уровня определенных физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приемов (вторая ступень), а технические

102

приемы, в свою очередь, — через тактические действия (третья ступень). Вполне понятно, что чем шире и совершеннее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал;

а чем шире арсенал тактики и совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре технический потенциал.

В арсенале волейболистов соревновательных действий (приемов) много, и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. Поэтому очень важно добиться, чтобы все, что изучает спортсмен, он мог реализовать в игровых действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. п.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двусторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий волейболиста и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление связи между видами подготовки — физической и технической, технической и тактической, морально-волевой и теоретической, волевой и физической с технико-тактической, теоретической и технико-тактической с физической, достижение стабильности игровых навыков в соревнованиях, реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки — методы

103

сопряженных воздействий, игровой, соревновательной. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

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

Важнейшее значение имеет достижение единства технической и тактической подготовки. Чем совершеннее техника, тем больше у волейболиста возможностей реализовать свои физические способности. Чем совершеннее тактическая подготовленность и богаче тактический арсенал, тем большими возможностями располагают спортсмен и команда в целом для максимальной реализации своей технической подготовленности.

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

Метод сопряженных воздействий способствует взаимосвязи нескольких видов подготовки.

Взаимосвязь двух видов и всех основных видов подготовки осуществляется следующим образом. Первоначально решают задачи, специфические для каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи — содействии решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, наконец, все три вида подготовки — в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

С позиции задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

104

### **Игровая подготовка.**

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все приемы и тактические действия они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей. Если поставлена задача организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего ее разбора.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.
2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола.



3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками

105

ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

#### **Учебные игры.**

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4X4, 3X3, 2X2, 4X3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

#### **Контрольные игры.**

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр — применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактическое действие в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая, или морально-волевая, подготовка является важным компонентом многолетней тренировки волейболистов. По существу, речь идет о воспитании личности спортсмена — достойного представителя советского народа. Работа ведется на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и должна быть связана с воспитательной работой тех организаций, представителями которых являются спортсмены (например, общеобразовательная школа), в тесном контакте с решением различного рода задач.

106

Особенности игры в волейбол, как мы уже говорили, предъявляют специфические требования к определенным психическим функциям спортсменов. И это нужно учитывать в учебно-тренировочном процессе. Волейбол — командная игра, и она предъявляет своеобразные требования к спортсменам, которые должны на площадке переживать все перипетии спортивной борьбы, идентично воспринимая конкретные игровые ситуации, и на основании этого целесообразно строить свои игровые действия.

Так называемая игровая фаза (от момента подачи мяча и до выхода его из игры после ошибки какого-либо игрока) теоретически может длиться бесконечно. Отдельная встреча в целом также не ограничена во времени. Это создает определенные сложности для команд, которые ожидают встречи, настраиваясь на игру. Длительное нахождение в спортивном зале, неопределенность относительно начала игры и т. п. часто приводят к тому, что некоторые игроки или команды в таких условиях не могут максимально реализовать свои возможности. Знание этих и других особенностей волейбола как вида спорта позволяет более продуманно строить процесс подготовки, учитывая все эти детали.

На начальных этапах многолетней подготовки воспитательная работа содействует обучению навыкам игры (преимущественно связана с тренировкой), в дальнейшем она оказывает влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов.

#### **Задачи психологической подготовки:**

1. Воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, интернационализма. Формирование высоких идейных мотивов поведения и коммунистического отношения к труду, учебе, тренировочному процессу, воспитание чувства непримиримого отношения к нарушениям коммунистических норм поведения.

2. Повышение уровня общей культуры, интереса к общественной жизни, активности и сознательного отношения спортсмена к занятиям.

3. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень развития волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности в напряженных игровых ситуациях.

4. Целенаправленное развитие психических функций

107 применительно к требованиям волейбола. Здесь выделяют специфические виды восприятия (чувство мяча, чувство партнера, чувство площадки, чувство времени), внимание (объем, интенсивность, устойчивость, распре-

деление и переключение), тактическое мышление, память, способность быстро оценивать игровую обстановку, принимать решения и контролировать свои действия, способность управлять эмоциями, например, в процессе соревнований.

5. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе деятельности в составе команды и отдельных ее звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.

6. Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его «приучают» вначале к игровой обстановке (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной (в учебно-тренировочных группах и в дальнейшем).

7. Настройка на игру и руководство командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

8. Совершенствование психологических факторов, способствующих повышению надежности соревновательной деятельности волейболистов. Выявление таких факторов способствует стабилизации достигнутого в процессе подготовки уровня эффективности игровых действий в сложных условиях соревнования и на всем его протяжении (все игровые дни).

Эффективность морально-волевой подготовки зависит от умелого применения широкого круга средств и методов. Одни из них специфичны для моральной и волевой подготовки, другие встречаются в процессе физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

В качестве основных средств и методов подготовки используют средства идеологического воздействия (печать, радио, телевидение, формы политического образования и др.), повышение интеллектуального уровня волейболистов, расширение их знаний в области общественных наук, спортивной подготовки и т. п., воспитание традиций, личный пример тренера, побуждение к дея-

108

тельности, повышение личной организованности, поручения, общественно полезную работу, убеждение, поощрение, наказание, упражнения повышенной сложности в технико-тактической и физической подготовке, проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными, контрольные игры с разными партнерами, привитие навыков саморегуляции и идеомоторной тренировки и др.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка — это целенаправленный педагогический процесс вооружения спортсменов определенными знаниями. Он направлен на повышение их идейно-теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетних занятий волейболом — от групп начальной подготовки в спортивных школах (9—12 лет) и вплоть до команд высших разрядов и сборных страны. Требования в волейболе, как и в спорте вообще, настолько возросли, что без глубоких теоретических знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемого на тренировочных занятиях. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия волейболиста в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер — спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Содержание теоретической подготовки в процессе многолетней подготовки юных спортсменов раскрыто в программе для спортивных школ.

Важно не просто вооружить волейболиста знаниями, а научить оперативно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать стремление спортсменов, с одной стороны, воплощать в практические действия определенные свои выводы и решения, а с другой — осмысливать и анализировать свои действия на тренировках.

109

Тренеру принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки. Он проводит специальные теоретические занятия, а также сообщает теоретические знания воспитанникам в процессе практических занятий. Нет нужды доказывать, что успех теоретической подготовки волейболистов во многом зависит от теоретического уровня тренера, его профессиональной эрудиции, общей культуры и т. д.

#### **Нагрузка и отдых**

Тренировочные нагрузки рассматривают как важный компонент тренировки. Понятие тренировочной нагрузки прежде всего отражает количественную меру воздействий на волейболистов в процессе занятий — больших, средних, малых.

С учетом воздействия на организм спортсменов и достижения эффекта применяемых средств тренировочные нагрузки имеют определенные характеристики. Выделяют следующие:

1. Специализированность (специфичность), т. е. степень соответствия данного тренировочного средства условиям соревновательной деятельности в двигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и в механизме его энергообеспечения.

2. Тренирующий потенциал (направленность), характеризующий силу ее воздействия на состояние спортсмена, развитие того или иного двигательного качества или навыка.

3. Величина, определяющая количественную меру выполненной нагрузки той или иной преимущественной направленности на конкретном этапе годового цикла.

4. Продолжительность, заключающаяся в определении оптимальной длительности применения нагрузок той или иной преимущественной направленности.

5. Интенсивность, выражающая силу и специфичность воздействия на организм или меру напряженности выполняемой работы.

Специализированность, или специфичность, тренировочной нагрузки отражает степень соответствия применяемых упражнений основным параметрам технико-тактических действий волейболиста. В этом плане все упражнения можно разделить на основные и вспомогательные. К основным относят двустороннюю игру, упражнения по технике и тактике; к вспомогательным — специальные

110

(подводящие для овладения техникой игры и подготовительные для развития специальных физических качеств) и общеразвивающие, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), для расширения двигательного опыта. Специфичность находит отражение в сложности упражнений.

Сложность упражнений определяется по степени их приближенности к игровым условиям, а также по условиям, в которых занимающимся приходится выполнять технические приемы и тактические действия (темп, переключения и т.п.). По мере взросления юных волейболистов и роста спортивного мастерства сложность упражнений возрастает, увеличивается их доля в тренировочных средствах, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Тренирующий потенциал, или направленность, тренировочной нагрузки характеризует силу ее воздействия на организм спортсмена. От этого зависит уровень специальной работоспособности волейболиста. С ростом этого уровня необходимо применять нагрузки с более высоким тренирующим потенциалом, т. е. вводить в тренировку более эффективные средства, изменять характер и продолжительность отдыха, число повторений упражнений, их сложность.

Характер отдыха и его продолжительность, наряду с интенсивностью, во многом определяют величину и характер сдвигов в организме под влиянием упражнений. Одни и те же параметры нагрузки при разных интервалах отдыха приводят к неодинаковому эффекту. Характер отдыха между выполнением упражнений, между тренировочными занятиями влияет на восстановительные процессы, в итоге — на характер сдвигов, происходящих в организме спортсмена. Продолжительность и характер отдыха определяются в зависимости от задач.

Число повторений упражнений при одних и тех же интенсивности, продолжительности, характере отдыха во многом определяет величину ответных реакций организма (выполнение подряд нескольких нападающих ударов, блокирования, приема подачи и т.п.).

Количество занимающихся, выполняющих то или иное упражнение, также во многом влияет на характер нагрузки (групповое упражнение, упражнения в парах, упражнения два партнера против одного, например при отработке защитных действий, и т.п.);

111

Величина нагрузки отражает количественную сторону тренировочных воздействий. Судят о величине нагрузки по показателям внешней и внутренней ее сторон. Внешняя сторона нагрузки представляет собой количественное выражение выполненной тренировочной работы (продолжительность, число повторений упражнений и т.п.); внутренняя выражает степень мобилизации функциональных возможностей организма волейболиста при выполнении тренировочных заданий — она характеризуется физиологическими, биохимическими и другими сдвигами (увеличение частоты сердечных сокращений, потребление кислорода и т.п.). Их важно использовать в единстве — внешними руководствуется тренер при планировании, контроле, внутренние дают возможность определить их соответствие возможностям организма спортсмена и влияние на тренированность.

Продолжительность упражнений в тренировке изменяется в широких пределах—от нескольких секунд до десятков минут. Она зависит от тех задач, которые ставятся в занятии с использованием этих упражнений. Варьирование продолжительности и скорости выполнения упражнений обеспечивает их разными энергетическими механизмами. Кратковременное выполнение с большой скоростью способствует повышению анаэробной производительности; продолжительная работа с невысокой скоростью совершенствует аэробные возможности.

Интенсивность упражнения отражает силу его воздействия и обуславливает характер физиологических сдвигов в организме юных волейболистов. Она является важным фактором, определяющим положительный тренировочный эффект. Различные уровни интенсивности мобилизуют те или иные функции энергообеспечения, что в конечном счете дает возможность активно влиять на основные параметры приемов игры и эффективность игровых действий игроков.

Интенсивность нагрузки характеризуется силой отдельных тренирующих воздействий или выполненной в единицу времени работой при серийных воздействиях (скорость в м/с, частота движений, величина отягощений, темп игры и количество выполняемых приемов). Выделяют так называемые зоны интенсивности, чтобы лучше планировать нагрузку и осуществлять контроль. В спортивных играх для этого используют показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). Как показывают

112

исследования, показатель ЧСС в календарных играх у волейболистов составляет 180—185 уд/мин и доходит до 200 уд/мин. Кроме этого, интенсивность оценивается в баллах с учетом ЧСС и характера энергообеспечения.

На основании данных различных авторов (Л. П. Матвеев, 1977; М. Я. Набатникова, 1982; Д. Харре, 1971;

М. А. Годик, 1980; А. В. Беляев, 1983, и др.) зоны интенсивности, показатели ЧСС и оценка в баллах представлены в табл. 12.

Распределение тренировочных нагрузок с учетом их основных характеристик в годичном цикле по периодам и этапам, в микроциклах и отдельных тренировочных занятиях имеет важнейшее значение и во многом определяет эффективность тренировочного процесса. Выделяют два варианта распределения направленности нагрузки (Ю. В. Верхошанский, 1985): рассредоточенный и сосредоточенный. В первом случае средства равномерно распределяют на протяжении года, во втором они сосредоточиваются на определенных этапах подготовки. В тренировке спортсменов средней квалификации оба варианта дают положительный эффект. Для спортсменов высокой квалификации больше приемлем второй вариант.

Таблица 12 Шкала интенсивности тренировочных нагрузок и оценка

Направленность тренировочного воздействия	ЧСС (уд/мин)	Оценка (баллы)	Интенсивность нагрузки
Преимущественно аэробная (работа малой мощности) — 6 уд/мин = 1 баллу	114	1	Незначительная
	120	2	
	126	3	Умеренная
	132	4	
	138	5	Большая
	144	6	
Смешанная аэробно-анаэробная (работа средней мощности) — 6 уд/мин = 2 баллам	150	7	Субмаксимальная
	156	8	
	162	10	Максимальная
	168	12	
	174	14	
	180	16	
Анаэробная гликолитическая (работа максимальной мощности) — 6 уд/мин = 4 баллам, 8 баллам	185	20	
	192	24	
	198	32	

113

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ИГРОВОЙ ФУНКЦИИ

### Техническая подготовка

Юный волейболист должен уметь эффективно выполнять любые технико-тактические действия в нападении и защите при переходе в команду высшего разряда. При хорошей универсальной подготовленности важно мастерство в выполнении игровой функции в команде (связующего или нападающего). Для этого необходима специализация технической подготовки с учетом игровой функции, индивидуализация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования.

Связующие. Техническая подготовка связующих игроков — это в первую очередь совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками.

Специализированная подготовка проводится в форме индивидуальных упражнений, упражнений в парах (связующий — связующий; связующий — нападающий), в группах (только связующие, связующие и нападающие).

Поскольку игровая деятельность связующего очень сложна, важно совершенствовать точность передачи и обеспечить ее высокую надежность. Для этого упражнения выполняют из различных по отношению к сетке положений (у сетки, из глубины площадки), сочетая их с быстрыми перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Связующий должен научиться до последнего момента скрывать свои намерения, активно использовать отвлекающие действия. Это особенно важно с ростом тенденций снижения высоты передач для нападающих ударов (скоростной волейбол), усложнения тактических комбинаций.

Рекомендуем некоторые упражнения:

1. Передачи (индивидуально, в парах) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке), во время и после перемещений и остановок.

2. Передачи двух мячей, которые направляют партнеры передачей, ударом одной рукой (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т.п.). В тройке (в линию) — передача двух мячей, стоя спиной к направлению передачи.

3. Один игрок стоит с мячом в зоне 4, другой — в зоне 3. Первый передачей посылает мяч в зону 6, куда вы-

114

ходит второй, и передачей на удар возвращает мяч в зону 4. Первый игрок посылает мяч в зону 3, куда выходит второй, и выполняет передачу на удар в зону 4 и т. д.

То же, но связующий в зоне 3, передача в зону 3(4).

4. То же, что в упр. 3, но игроки расположены в зонах 4 и 3; только после передачи в зону 3 из зоны 4 игрок бежит в зону 2, а из зоны 3 передачу игрок выполняет в зону 2, стоя спиной, и тут же поворачивается кругом.

То же выполняют в новом расположении, но уже передача следует назад в зону 4 и т. д.

То же, но исходное расположение в зонах 4 и 6. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 4; затем из зоны 4 игрок выполняет передачу в зону 6, из зоны 3 — в зону 2, стоя спиной.

5. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2, один в зоне 1 (6, 5) — связующий. Тренер из зоны 6 с противоположной площадки посылает мяч через сетку одному из «нападающих», связующий выходит к сетке и выполняет передачу (в определенную зону и заданной высоты). Соответствующий игрок передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер отправляет мяч снова через сетку (передачей, ударом); связующий, после выхода и передачи вернувшийся в свою зону, снова выходит и передает мяч игроку, не участвовавшему в этом, и т. д. Меняют высоту передач. Игроки последовательно проходят через все зоны.

6. Первоначальное расположение такое же, как в упр. 5. После трех передач связующий не возвращается в зону 1, а идет в зону 6, выполняет три передачи после выхода из зоны 6, уходит в зону 5, затем в зону 6 и т. д.

То же, но зону выхода связующий меняет после каждой передачи на удар.

7. Выполнение упражнений в связке «связующий — нападающий», т. е. все передачи к сетке завершают нападающим ударом. Связующий оценивает техническое качество передачи по результативности нападающего удара. В этих упражнениях связующие и нападающие «притираются» друг к другу.

Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо уделять внимание в процессе специализированной технической подготовки.

Нападающие. Техническая подготовка нападающих

115

игроков предполагает прежде всего совершенствование навыков нападающих ударов и блокирования. С развитием тенденции построения нападающих действий со скоростных передач и усложнения комбинаций возникает необходимость уменьшить число игроков на приеме подачи до двух: трое нападающих готовятся нападать, связующий выходит к сетке для второй передачи. Практически вся тяжесть при приеме подачи ложится на нападающих, которые в этот момент находятся на задней линии (особенно при комплектовании команды с одним связующим — 5 + 1) • Вот почему так важно совершенствовать навыки приема мяча с подачи. Как показывают наблюдения, высокое качество приема подачи во многом предопределяет успех нападающих действий команды.

Специализированная подготовка нападающих складывается из индивидуальных упражнений, упражнений в парах (нападающий — нападающий, нападающий — связующий), групповых (2—4 нападающих и связующий, только нападающие).

Нападающие должны мастерски овладеть основными способами нападающих ударов как сильнейшей, так и слабейшей рукой. Совершенствуют навыки нападающего удара с различных передач, из всех зон у сетки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающий должен уметь активно использовать отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо (и наоборот), изменение направления разбега (первоначально перед связующим, и выход позади него, где и выполняется удар), остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара, имитация удара и передача через сетку (одной, обеими руками), имитация удара и откидка (передача в прыжке партнеру), имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой.

Упражнения для специализированной подготовки нападающих подбирают из упражнений в нападающих ударах, блокировании и вторых передачах, куда включают и нападающие удары. Кроме перечисленных ранее, приведем еще некоторые упражнения.

1. Индивидуально (у тренировочной стенки, у сетки) выполнение ударов с собственного подбрасывания различными способами, отвлекающих действий, сочетание отвлекающих действий и нападающих ударов.

2. В парах. Нападающие удары против одиночного

116

блока. Блокирующий закрывает блоком определенные направления, а нападающий, зная это, выполняет удары в свободном направлении. С передач связующего нападающие удары различными способами, в различных направлениях и с различных передач (лицом, боком, спиной к нападающему — в опорном положении и в прыжке).

3. Групповые упражнения, в которых участвуют несколько нападающих и связующих. Таким образом связующий изучает технические особенности своих коллег—нападающих (в различных зонах и т.п.), а они приспосабливаются к манере связующего выполнять передачу.

4. Три нападающих находятся в зонах 4, 3 и 2, в зоне 1 — связующий. Тренер с противоположной стороны площадки бросает мяч кому-либо из нападающих, а тот направляет его выходящему к сетке. Выходящий выполняет передачу на удар тому, от кого получен мяч. После удара игроки быстро занимают свои места, мяч направляют другому нападающему и т. д. Упражнение делают непрерывно, пока все не выполнят заданное количество ударов.

5. Нападение в зонах 4, 2, 3 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации («разрыв» в блоке, руки одного блокирующего намного ниже, чем у другого, блок сдвинут далеко от линии или на самой линии и т.д.).

Для совершенствования навыков блокирования используют упражнения, предложенные ранее, а также те, которые рекомендованы для нападающих — в них вводят блокирование. Однако если раньше блокирующие помогали нападающим, то в данном случае нападающие помогают им совершенствовать навыки блокирования.

Тактическая подготовка

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом игровой функции волейболиста в команде предполагает специализацию не только технической, но и тактической подготовки (связующие и нападающие). Следует подчеркнуть, что такая специализированная тактическая подготовка тесно связана с технической и специальной физической подготовкой.

Связующие. В тактическую подготовку связующих в

117

первую очередь входят тактические действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара: вторая передача после приема подачи и при доигровке, первая передача после касания мяча блокирующими (партнерами связующего) или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара, если первая передача на удар была адресована связующему игроку.

Тактическое мастерство связующего совершенствуют с помощью упражнений подготовительных, подводящих, по технике и тактике индивидуально и во взаимодействиях двух — шести игроков, в которых имеет место передача на удар либо непосредственно прием мяча от противника, после касания мяча блокирующими или после предшествующей первой передачи.

Широко используют и упражнения для связующих из раздела технической подготовки, но им придают тактическую направленность — дают специальные задания, используют сигналы, вносят в них элемент выбора действий.

Связующий должен глубоко изучить биомеханические основы технических приемов волейбола, и в первую очередь передачи сверху двумя руками и нападающего удара, хорошо знать своих партнеров — нападающих, их манеру игры, особенности выполнения нападающих ударов с высоких и низких передач, различных по расстоянию. Важное значение имеют знания тактики игры, тактики ведущих команд, сильнейших связующих. Приобретенные знания связующий должен оперативно использовать в упражнениях по тактике.

Необходимо научить связующего до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, отвлекающим действиям.

Упражнения выполняют только связующие, связующие и нападающие. Взаимодействия с нападающим занимают основное место в групповых упражнениях по тактике. Роль связующего в этом особенно большая при низких передачах, так как нападающий при низких и коротких передачах практически не может внести коррективы в свои действия (находится в безопорном положении).

Нападающие. Основу специализированной тактической подготовки нападающих составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов,

118

отвлекающих действий. В упражнениях нападающего со связующим игроком вырабатываются навыки точного взаимодействия, взаимопонимания.

Конкретные упражнения нетрудно подобрать из арсенала технической и тактической подготовки — все, что связано с нападающими ударами, блокированием, придавая им тактическую направленность. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих; те, в свою очередь, совершенствуют навыки взаимодействия при блокировании (групповом или осуществляя персональное блокирование—своего рода личная защита в волейболе).

### **Физическая подготовка**

Содержание физической подготовки, как общей, так и специальной, определяется функциями связующего и нападающего в игре.

Связующие. В физической подготовке связующих преобладают подготовительные упражнения трех видов:

— способствующие более быстрому и качественному овладению навыком передачи мяча сверху двумя руками;

— совершенствующие навыки быстрого перемещения, остановки и изменения направления;

— развивающие быстроту ответных действий, ориентировки и т. д. Наряду с такими упражнениями необходимо включать комбинированные (перемещения в сочетании с ловлей и бросками набивного мяча, в ответ на сигналы и т.п.). Упражнения выполняют индивидуально, в группах (в парах, тройках, два и больше партнеров «работают» на одного и т. п.).

Нападающие. Для нападающих, конечно, подбирают подготовительные упражнения, связанные с нападающими ударами и блокированием. Это упражнения для развития прыгучести, прыжковой выносливости, скорости одиночного движения, быстроты реакции на движущийся объект, укрепления звеньев опорно-двигательного аппарата и мышц, подвергающихся наибольшей нагрузке (голеностопные суставы и т.д.).

На основе типовых упражнений можно разработать много вариантов. Важно, чтобы в тренировке волейболистов они применялись систематически.

119

### **СОРЕВНОВАНИЯ — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ**

Соревнования служат своего рода ядром, вокруг которого разворачивается спортивная деятельность.

Результат отдельной встречи в волейболе есть итог соревновательной деятельности обеих участвовавших в игре команд: победа присуждается одной команде, но это было бы невозможно без участия другой команды. Это же можно сказать и о результатах соревнований, которые являются результатами соревновательной деятельности всех участвующих команд. Поэтому в процессе тренировки нельзя в полной мере создать специфические соревновательные условия — двусторонние учебные игры только частично решают эту проблему. В многолетней подготовке юных волейболистов обязательна хорошо продуманная соревновательная подготовка.

При планировании соревновательной подготовки следует руководствоваться следующими положениями:

— соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго

соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

— привлекать к участию в соревнованиях только достаточно подготовленных к ним юных спортсменов;

— планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию в соревнованиях возможностей юных волейболистов;

— состав участников и программа соревнований должны обеспечить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реализации функциональных возможностей.

В многолетних и каждом годичном циклах выделяют соревнования, имеющие важное значение для конкретного коллектива спортсменов (спортивной школы, сборной республики или страны). Их принято называть основными. Все остальные соревнования, которые предшествуют основным, называют подводящими (подготовительными).

К основным соревнованиям ведется специальная подготовка с учетом условий проведения (климатических, географических и т. п.) и состава участников. Подводящие соревнования входят составной частью в трениро-

120

вочные микроциклы и являются специфическими формами соревновательной подготовки. Особое место здесь занимают контрольные игры и различные турниры. Тем же целям подчинены и официальные соревнования, если они не являются основными. Основные соревнования годичного цикла служат подготовительными к основным, которые приходится на конец многолетнего цикла.

Число соревнований должно быть достаточным для обеспечения полноценной соревновательной подготовки. В последующих разделах об этом будет сказано более подробно.

Таким образом, соревнования органически входят в систему подготовки волейболистов. Они не только являются непосредственной целью тренировки, но и служат эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха, просто регулярно тренируясь, наращивая объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Соревнования — обязательный компонент подготовки волейболистов. Однако неправильно считать, что конечная цель работы с волейболистами, особенно с юными, — успешное выступление в ближайших соревнованиях.

В годовых циклах контрольные и подводящие соревнования служат основным средством соревновательной подготовки к главному соревнованию года, а в многолетнем цикле главные соревнования года являются средством соревновательной подготовки к завершающему соревнованию цикла. В системе подготовки резервов основные соревнования служат подводящими с точки зрения достижения главной цели — подготовки волейболистов высокой квалификации. Необходимо добиваться оптимального сочетания видов соревнований с учетом закономерностей становления навыков игры, технической, тактической, физической, психологической подготовленности и спортивной формы.

## **СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Система соревнований по волейболу в нашей стране охватывает все категории волейболистов как в возрастном плане, так и в плане уровня спортивного мастерства. Соревнования проводятся по волейболу (13 лет), мини-волейболу (до 13 лет), по подвижным и подготовитель-

121

ным играм (10—12 лет), по программе комплекса ГТО. Возрастные группы для проведения соревнований: 9—10, П—12, 13—14, 15—16, 17—18, 19—20 лет.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований, чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое число соревнований может нарушить нормальный учебно-тренировочный процесс. Слишком малое число соревнований или их отсутствие также нарушает нормальный ход подготовки. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в многолетней подготовке (в год): в командах высших разрядов — 70—80 игр, в группах спортивного совершенствования в спортивных школах — 60—70, в учебно-тренировочных группах — 30—50, в группах начальной подготовки — 12—20. Половина игр и более — календарные (подводящие и основные).

Но для того чтобы коллективные действия были эффективными в соревнованиях, необходимо, чтобы волейболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Всех юных волейболистов, например, занимающихся в спортивных школах (их более 300 тысяч), официальными соревнованиями охватить невозможно, а готовить надо в равной мере всех по единой программе.

Выход из положения один: регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм, по волейболу в самой спортивной школе. Соревнования эти должны носить официальный характер (выявление и награждение победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших коллективов). В соревнованиях по физической и технической подготовке юный волейболист «борется за себя», здесь воспитываются бойцовские качества. В подвижных и подготовительных играх эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной подготовке.

Соревнования по физической подготовке. Их регулярно проводят в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, а также в масштабах города, области.

Программы соревнований основаны на материале общей и специальной физической подготовки. Ведущее место в них занимают легкоатлетические многоборья. Одни многоборья спринтерские, другие включают только

прыжки, третьи — только метания. Проводят и смешанные многоборья, в которые входят и бег, и прыжки, и метания. Кроме того, по отдельным видам легкой атлетики. Приведем виды многоборий для юных волейболистов 11—14 лет.

1. Бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с разбега.
2. Прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега.
3. Метание мяча (150 г) на дальность, метание теннисного мяча на точность, броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками (сидя, стоя, в прыжке).
4. Бег 60 м, прыжки в длину (или в высоту) с разбега, метание мяча (150 г).
5. Бег 60 м, прыжок в длину (или в высоту) с разбега, толкание ядра (с 13—14 лет).
6. Бег 60 м, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, метание мяча (150 г) на дальность.
7. Прыжок в длину с разбега, метание гранаты, бег 1500 м (2000 м).

Для волейболистов 15—16 и 17—18 лет соревнования проводят по перечисленным видам многоборий, только в разделе метаний используют броски набивного мяча весом 1,5—1 кг, а также толкание ядра. Кроме того, включают такие виды многоборья.

1. Бег 100 м, бег 2000 м, прыжок в длину с разбега.
2. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в высоту с разбега.
3. Толкание ядра, метание ядра двумя руками снизу вперед, метание ядра двумя руками назад через голову из положения наклона вперед, ядро вниз.
4. Для девушек: прыжок в высоту с разбега, бег 200 м, бег 80 м с барьерами, прыжок в длину с разбега, бег 1000 м.
5. Для юношей: прыжок в длину с разбега, бег 200 м, бег 100 м с барьерами, толкание ядра, бег 2000 м.

Программа из 4 и 5 видов выполняется в два дня: в первый день — 2—3 вида, во второй — 2.

В соревнованиях по гимнастике и акробатике включают подтягивания из виса на перекладине (юноши), из виса лежа (девушки), лазанье по канату, опорные прыжки, кувырки, стойки, соединения акробатических упражнений.

В соревнованиях по спортивным играм включают баскетбол, гандбол, футбол (юноши).

Соревнования по плаванию и лыжной подготовке проводят с учетом требований нормативов комплекса ГТО для соответствующего возраста.

В программу соревнований по специальной физической подготовке входят упражнения скоростно-силового характера. Основные упражнения следующие.

1. Прыжок вверх с места толчком обеих ног.
2. Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног.
3. Пятерной, десятерной прыжок с места.
4. Бег 5X6 м.
5. Бег 10X6 м.
6. Бег 92 м с изменением направления — к 6 точкам волейбольной площадки («елочка»).
7. Броски набивного мяча весом 1 (2) кг двумя руками из-за головы в прыжке через волейбольную сетку (высота соответственно правилам для данного возраста).
8. Метание теннисного мяча на точность через сетку в прыжке с разбега (как для нападающего удара).
9. Соревнования по типу многоборий: прыжки (3 вида), бег (3 вида), метание (3 вида).

Соревнования по технико-тактической и интегральной подготовке. В соревнованиях по технико-тактической и интегральной подготовке на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главным критерием является точность полета мяча при выполнении передачи (второй и первой), подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической комбинации.

Программа соревнований строится на основе модельных требований, изложенных во втором разделе книги.

1. Соревнования по отдельным приемам. Сюда входят передачи сверху двумя руками на точность — стоя лицом и спиной в направлении передачи, передачи над собой и с ударом о стену, подачи на точность (в определенный участок площадки), нападающие удары из зон 4, 2, 3 различными способами на точность.

2. Соревнования по технике — кто больше выполнит приемов из предусмотренных программой для данного возраста.

3. Соревнования по тактическим действиям. Все занимающиеся последовательно выполняют задание на приеме, передаче, нападающем ударе, блокировании. С 16 лет задания выполняют только по игровым функциям (связующего, нападающего первого или второго темпа).

4. Соревнования по тактике. Участвуют группы игроков («команды») по 4—5 человек, выявляются лучшие «команды».

5. Соревнования на переключение с одних приемов и тактических действий на другие: передачи в стену, стоя и сидя у стены; передачи в стену, стоя лицом и спиной к ней; нападающие удары и блокирование и т. п.

Соревнования по подвижным играм. В их программу включают подвижные игры, подготовительные к спортив-



ным, эстафеты, в которых проявляется быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.

Игры преимущественно командные: «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Защита цели», «День и ночь» (исходные положения: стоя лицом и спиной друг к другу, сидя, лежа и т. п.), «Вызов номеров» (перемещение заданным способом), «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Примерные эстафеты: обычный бег, передвижение приставными шагами (правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед—по заданию), прыжками на одной и обеих ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время передвижения, преодоление препятствий, выполнение заданий (кувырки, броски в стену и ловля набивных мячей с близкого расстояния и т. п.).

Игры с волейбольным мячом: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Встречная передача мяча через сетку», «Два мяча через сетку». Многие задания для соревнований по технике и тактике проводят в виде игр. Особенно это важно там, где имеет место противоборство над сеткой: «Кто лучше над сеткой», когда нападающий стремится обыграть блокирующего, а тот в свою очередь нападающего, «подача — прием» проводятся по такому же принципу; «Выведи на удар без блока»: связующий с тремя нападающими стремится обыграть одного блокирующего, чтобы партнер выполнил удар без блока, и т. д.

Соревнования по волейболу. Соревнования в спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т. д.), чтобы все учащиеся были охвачены в равной мере. Полезны игры старших с младшими с гандикапом.

Соревнования проводят полными составами (6X6) и неполными (5X5, 4X4, 3X3, 2X2, 1X1). Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и

125

технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10—12 лет проводят соревнования по мини-волейболу. Правила имеют некоторые отличия от большого волейбола. Размеры площадки 12X9 м, высота сетки — 2м, мяч имеет окружность 60 см и вес до 200 г. Количество замен не ограничено, однако нельзя держать одних игроков только у сетки, других — на задней линии. Все запасные игроки обязательно должны участвовать в игре.

Игра состоит из двух партий по 15 мин. После окончания первой партии дается перерыв 5 мин, после чего команды меняются площадками.

Команда набирает очки в том случае, когда она владеет подачей, а противники совершают ошибки. Ошибка во время игры приводит к проигрышу одного очка или права на подачу.

В момент подачи команда может выиграть два и даже три очка: три очка команда выигрывает, если после подачи противник, пытаясь принять мяч, даже не коснулся его и он упал на площадку; два очка — когда игроки противника задели мяч при приеме подачи, но не смогли отправить его на площадку подающей команды. Выигрыш партии дает команде два очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков—одно очко, проигрыш партии с разрывом более 10 очков — 0 очков, ничья дает командам по два очка. Таким образом, счет игры может быть разнообразным: 4:0, 4:1, 4:2, 3:2, 2:2, 3:3, 4:4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со счетом 0:4.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов целесообразно в положении о соревновании оговаривать определенные моменты: подачу выполнять только нижней прямой; при приеме подачи первой передачей мяч направлять: в зону 3, в зону 2, в зону 4; передачу на удар выполнять, только находясь лицом к нападающему, спиной к нему; нападающий удар выполнять средней силы в глубину площадки и т. п. Эти требования связывают с программным материалом для соответствующего возраста, что позволяет более прочно осваивать его в игровой и соревновательной обстановке.

Необходимо практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, интегральной подготовке и подвижным играм (10—

126

12 лет); по физической, технической подготовке и волейболу (13—18 лет) и т. п.

Следует подчеркнуть, что с помощью интегральной подготовки мы добиваемся того, что юные волейболисты учатся реализовывать в специфической соревновательной деятельности все то, что приобретается в процессе тренировочных занятий. Особенно эффективна интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям по волейболу. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности интегральной подготовки существенно снижает эффективность подготовки юных волейболистов.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Развитие волейбола, повышение мастерства волейболистов высших разрядов и качества подготовки резервов во многом зависит от материально-технического обеспечения. Прежде всего это спортивные сооружения для проведения соревнований по волейболу, оснащенные современным оборудованием и инвентарем. Подготовка волейболистов высших разрядов (сборные команды, команды мастеров) осуществляется на специальных базах, располагающих современным соревновательным и тренировочным оборудованием, восстановительными центрами, местами для жилья и отдыха, питания. Таким же требованиям должны отвечать и центры подготовки олимпийских резервов при командах высшей лиги в СШОР и ШИСП. Успех массового обучения волейболу детей и новичков-взрослых во многом зависит от наличия несложных устройств, которые облегчают овладение навыками игры.

В современных условиях рост мастерства волейболистов во многом зависит от интенсификации тренировочного процесса. В работе с детско-юношескими контингентами важно повышение продуктивности учебного процесса (овладение навыками игры в более сжатые сроки при сохранении высокого качества). Здесь первостепенная роль принадлежит умелому применению тренажерных устройств и тренировочных приспособлений (специального оборудования). Можно выделить следующие основные положения.

127

1. Тренажеры и различные устройства необходимы для создания объективных условий в процессе обследования занимающихся — в качестве инструментальных методик регистрации показателей.

2. Названное оборудование составляет основу для упражнений, направленных на развитие специальных физических способностей. При помощи тренажерных устройств и других приспособлений создают условия для избирательного воздействия на отдельные группы мышц с учетом структуры приемов для оптимального развития качеств. Это, с одной стороны, облегчает и ускоряет овладение техническими приемами, с другой, способствует устранению ошибок при овладении ими, если причина ошибки — недостаточный уровень развития специальных качеств.

3. Тренажерные устройства играют важную роль в процессе обучения юных волейболистов технике игры. Одни помогают овладеть отдельными частями приема, например, ударным движением (при нападающем ударе, подаче), другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт. При оптимальном уровне развития специальных физических качеств и умелом применении обучающих устройств занимающиеся правильно овладевают рациональной техникой. В случае появления ошибок при овладении техникой применяют обучающие устройства (избирательно воздействуя на отдельную часть или в целом на весь прием).

4. На стадии совершенствования технических приемов обучающие устройства используют для тренировки с учетом индивидуальных особенностей юных волейболистов и избранной ими игровой функции.

5. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления незаменимы при развитии специальных физических способностей в единстве с совершенствованием техники (метод сопряженных воздействий).

6. Большие перспективы для применения обучающих устройств в процессе тактической подготовки. Здесь можно выделить три направления: развитие специальных качеств и способностей и совершенствование тактического мышления; воспитание тактических умений при обучении техническим приемам и их совершенствовании;

глубокое теоретическое изучение тактики, решение тактических задач.

7. Специальное оборудование дает возможность

128

повысить интенсивность тренировочного процесса, продуктивность занятий.

Практически специальное оборудование в той или иной мере применимо на протяжении всей многолетней подготовки и отдельного годового цикла. Это в основном тренажеры для скоростно-силовой подготовки, приспособления для выработки точности передач (вторых и первых), обучения подачам, нападающему удару и блокированию, для тактической, психологической и теоретической подготовки.

На начальном этапе обучения специальное оборудование применяют для более быстрого овладения основами техники игры. На этапе совершенствования с помощью специального оборудования создают условия, при которых достигается неуклонное повышение уровня владения навыками игры.

В практику учебно-тренировочной работы по волейболу все больше внедряется круговая тренировка, при проведении которой специальное оборудование незаменимо. При умелом подборе специального оборудования можно совершенствовать технику и, что особенно ценно, в единстве с развитием специальных физических способностей (метод сопряженных воздействий).

Специальное оборудование дает возможность тренеру индивидуализировать учебно-тренировочный процесс с учетом особенностей волейболистов и их игровых функций в команде, а также повысить интенсивность тренировочных занятий.

С помощью специального оборудования можно более объективно оценить уровень подготовки волейболистов. Для этого в систему нормативов по физической, технической и тактической подготовке включают различную измерительную аппаратуру.

## **СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Специальное оборудование применяют как в общей, так и в специальной физической подготовке — для развития основных двигательных качеств и специальных физических способностей применительно к отдельным приемам игры и тактическим действиям.

Экран прыгучести. Служит для измерения высоты

5—1062 129

прыжка вверх толчком обеими ногами с места или с разбега, а также для развития прыгучести с помощью соревновательного метода. На специальном стенде указывают нормативные требования, результаты лучших волейболистов страны, данного коллектива. Устройство должно давать возможность измерять длину тела стоя с вытянутой вверх рукой (руками), высшую точку касания во время прыжка вверх. Получают два показателя: величину прыжка по разнице показателей «а» и «б» и максимальную высоту касания рукой (руками).

Прыжковая тумба. Применяется для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Выполнена из секций,

чтобы можно было устанавливать различную высоту. Основные виды упражнений: напрыгивание толчком одной и обеими ногами и спрыгивание; спрыгивание с последующим прыжком вверх; то же, но нападающий удар по мячу, закрепленному на амортизаторах, или «блокирование».

**Прыжковый эспандер.** Служит для развития прыгучести. К поясу и к полу крепят 2 амортизатора. Степень усилий регулируется за счет их длины и упругости. Для стимулирования максимальных усилий дается задание достать рукой подвешенный мяч. Более простое устройство: амортизатор концами крепится к полу, средняя часть приходится на плечи волейболиста. Основные виды упражнений: прыжки на одной и обеих ногах.

**Тренажеры для развития скоростно-силовых качеств.** Представляют собой конструкции из труб, в которых движется фиксированный груз. Разновидности конструкций позволяют с помощью системы блоков и тросов выполнять упражнения для рук и ног с грузом от 5 до 50 кг. Тренажер незаменим для развития силы и скорости сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающего удара, с включением в работу плечевого, локтевого, лучезапястного и других суставов.

Для избирательного воздействия на кисти рук и голеностопные суставы применяют специальные устройства, основанные на преодолении сопротивления резиновых амортизаторов, груза и т. п. Для развития силы мышц живота и спины используют наклонную доску, варьирование нагрузки достигается за счет изменения угла наклона.

**Отягощения для звеньев тела.** Служат для развития скоростно-силовых качеств. Прикрепляют их на голени

130

у голеностопных суставов и на руки у лучезапястных суставов и на плечах. К широкому ремню пришивают карманы, куда вкладывается груз (свинцовые пластины, мешочки с дробью). Карманы делают из заменителей кожи, клеенки, парусины. Вес отягощений от 0,5 до 2 кг (в зависимости от характера упражнений).

Отягощения для кистей рук представляют собой велоперчатки с карманами на тыльной стороне, куда вкладываются свинцовые плитки различного веса. В кармашке со стороны кисти должна быть плотная поролоновая (или из губчатой резины) прокладка для предотвращения болевых ощущений. Отягощения способствуют усиленной работе мышц, занятых в выполнении технического приема (например, нападающего удара).

Для избирательного воздействия на отдельные группы мышц применяют набивные мячи весом 1—2 кг, гантели весом 0,5—2 кг, резиновые амортизаторы, тренажерные устройства.

**Отягощения для всего тела.** Служат главным образом для развития прыгучести, прыжковой выносливости. Здесь можно выделить мешки с песком, пояс, куртку. Мешки с песком изготавливают из брезента или из другого плотного материала, для удобства к ним пришивают лямки. Вес мешков — от 3 до 20 и более кг. Они гораздо удобнее для работы, чем штанга, особенно для юных волейболистов и женщин. Широкий пояс с мягкой прокладкой может быть постоянного веса (от 2 до 8 кг) или меняться (вкладывать груз до 10 кг в карманы на поясе). В куртке груз (свинцовая дробь) равномерно распределен по всей поверхности (вес до 6 кг), что дает возможность выполнять все технические приемы. Регулируют вес, вкладывая часть его в специальные карманы. В табл. 11 представлена ориентировочная дозировка упражнений с отягощениями.

## **ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

На начальном этапе обучения основная роль специальных устройств состоит в том, чтобы помочь занимающимся быстрее и главное без ошибок, которые обычно появляются при обучении, овладеть основой техники; на этапе совершенствования направленность — повысить

131

уровень развития навыков владения техническими приемами главным образом с помощью сопряженного метода, при котором в единстве решаются задачи развития специальных физических качеств и совершенствования техники.

При обучении приему и передачам мяча применяют подвесные мячи, пружинящий мяч, тренировочный щит, устройства для передач на точность для приема мяча.

Подвесные мячи помогают новичкам определить точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче, при приеме снизу и особенно при приеме мяча с падением и передаче в прыжке.

Пружинящий мяч (на амортизаторах) применяют для укрепления мышц кистей и пальцев. Упражнения на снаряде целесообразно чередовать с обычными упражнениями в передаче.

Тренировочный щит с нарисованными мишенями служит для выполнения самых разнообразных упражнений в приеме и передачах мяча.

Для совершенствования навыков приема подачи и точности первой передачи применяют обруч диаметром до 2 м на высоте 1—1,5 м, который устанавливают в различных точках зоны нападения. Мяч для приема направляется мячелетом. Для совершенствования навыков второй передачи применяют обручи (диаметром до 1 м) — их устанавливают у сетки на длинном шесте — его продевают сквозь ячейки сетки с опорой о площадку, на коротких — по ширине сетки крепят к верхнему и нижнему тросам.

При обучении подачам и нападающим ударам применяют держатели мяча, мяч на резиновых амортизаторах, мишени, механический блок и т. д.

Держатели мяча позволяют расположить мяч в нужной точке для правильного удара при том или ином способе подачи. Они устроены так, что после удара мяч летит в заданном направлении. Имеется два способа установки мяча: замковый, когда замок типа зажима надевается на кольцо, укрепленное на мяче, и пружинный, когда мяч удерживается с двух сторон стальными дужками (пружинами).

Более совершенное устройство, основанное на том же принципе, — специальный тренажер. Он состоит из платформы с «держашей» трубой, внутренней трубы с кронштейном, к которому прикреплено устройство для удерживания мяча. При помощи тросов и блоков создаются условия, при которых в момент удара по мячу он оказывается в «фазе полета», т. е. его ничего не удерживает — дужки отошли от него при помощи натяжения основного троса. У занимающихся создается ощущение ударного движения (рис. 2).

Мяч на резиновых амортизаторах предназначен для совершенствования техники и развития необходимых физических качеств. Приспособление крепится в углах

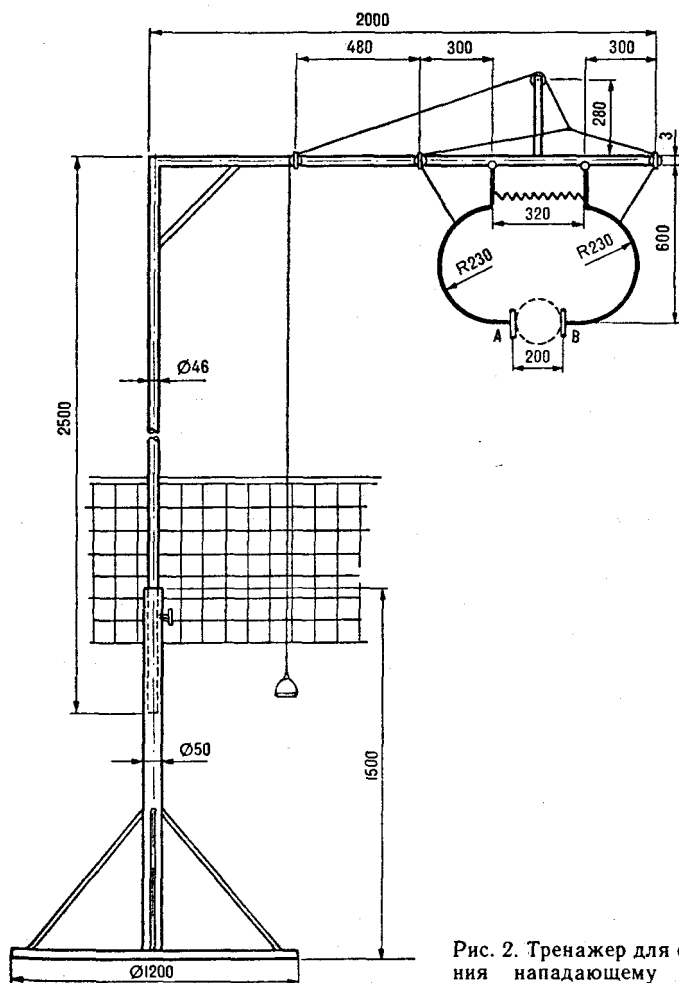


Рис. 2. Тренажер для обучения нападающему удару

133

спортивного зала (к столбам на открытой площадке). От мяча к полу идет прочный шнур, с помощью которого устанавливается нужная высота мяча и исключаются колебания его после удара.

Для точного посылки мяча в нужном направлении (заданное расстояние, высота) применяют мячелет. При обучении нападающему удару игроки выполняют средние, высокие и низкие (по высоте) передачи, средние, короткие и длинные (по расстоянию), а также различные их сочетания (длинные, низкие и т.п.). Особенно большую роль мячелет играет при совершенствовании навыков приема подачи.

В тренировке точной подачи и нападающего удара применяют мишени. Ставят их на волейбольной площадке в разных зонах. Задача состоит в том, чтобы поразить мишень мячом при подаче или нападающем ударе.

Для совершенствования навыков нападающего удара используют устройства, имитирующие одиночный и групповой блок, различный по высоте, плотности и т. д. Время появления «блока» варьируется. Закрепленный под определенным углом, «блок» обеспечивает постоянный отскок мяча на своей площадке, что дает возможность совершенствовать навыки страховки своих нападающих. Для этой цели можно использовать вторую волейбольную сетку, установленную над основной.

В занятиях при изучении нападающих ударов полезна «ловушка» для мячей. На каркас из металлических труб натягивается капроновая (веревочная) сетка. Устройство устанавливают вблизи сетки, напротив зоны, из которой производятся нападающие удары. Оно дает возможность в значительной мере повысить плотность занятий и максимально использовать для работы площадь спортивного зала или площадки (на стороне, «поражаемой» ударами, могут выполняться упражнения, что без защитной сетки невозможно).

При обучении блокированию применяют подвесные мячи, ласты на кисти рук, держатели мяча, блокировочную подставку, имитатор блока.

Подвесные мячи крепят на тросе над волейбольной сеткой — один в центре, два других на расстоянии 1—1,5 м

от него. Вначале игрок имитирует блок у одного мяча, затем у двух соседних и, наконец, последовательно во всех трех зонах после перемещения. Затем имитируется групповой блок: вдвоем у крайних мячей и тройной

134

в центре. Мячи и часть сетки могут крепиться к стене на кронштейнах.

Ласты изготавливаются из поролона с приспособлением для укрепления на кистях рук (можно пришить к пластинам перчатки). Суть упражнений сводится к тому, что «нападающие» бросают в прыжке через сетку поролоновые мячи, а «блокирующие» ластами их задерживают.

Держатели мяча позволяют приступить к обучению блокированию гораздо раньше, чем занимающиеся овладеют навыками нападающего удара. Пробелы в блокировании, характерные даже для игроков высокой квалификации, во многом объясняются тем, что блокированию начинают учить относительно поздно.

Блокировочная подставка изготавливается из дерева. Ширина ее 50—60 см, высота (в зависимости от контингента) должна обеспечивать положение ладоней над сеткой как при блокировании, но стоя на подставке. Чтобы подставка в случае необходимости была по всей длине сетки, целесообразно иметь четыре секции по 2 м 60 см. Применение подставки важно при совершенствовании навыков блокирования. Она дает возможность облегчить условия для блокирования при усложнении нападающих действий. Обучающий эффект здесь гораздо выше, чем тогда, когда игрок осваивает это во время кратковременной полетной фазы при прыжке. Сочетая блокирование на подставке и без нее, можно добиться существенного повышения уровня навыков блокирования (особенно индивидуального, «ловящего», чему сейчас придается большое значение).

### **ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В последнее время в спорте получает развитие второе направление — применение технических средств в совершенствовании тактического мышления спортсмена. Мышление волейболиста должно опережать событие и прогнозировать ход его развития. В процессе игры перед спортсменом постоянно возникают задачи, решая которые он совершенствует свое тактическое мастерство.

При развитии быстроты сложных реакций и зрительной ориентировки применяют различные хронорефлексо-

135

метры и приборы, с помощью которых создаются условия для развития быстроты реакции на пространственно различно расположенные раздражители, на различные игровые ситуации, возникающие на экране, на кинофрагменты игровых эпизодов, на движущийся объект и т. д.

Для развития зрительной ориентировки и умения пользоваться боковым (периферическим) зрением применяют различные сигналы (зажигание электроламп, положение партнера). Сигнализация применяется при выполнении вторых передач связующими, при выполнении подач, нападающих ударов, блокирования. Задания при использовании светосигналов могут быть двоякими:

— мяч направить туда, где появился сигнал (в поле — это незащищенная зона, «слабый» игрок на приеме, у сетки — брешь в «блоке», «слабый» блокирующий и т. п.);

— сигнал запрета (в зоне «сильнейший» защитник, «лучший» блокирующий и т. п., мяч туда нельзя посылать).

В тактической подготовке волейболистов применяют технические средства, которые дают возможность моделировать тактические ситуации. Прежде всего это кинопроекторная аппаратура и обучающие машины. Спортсмен, ограниченный временем, должен находить правильное решение в предъявляемых ему ситуациях. Фиксируется правильность решения задач и время, которое затрачивает спортсмен. Спортсмен может находиться за пультом, а некоторые установки моделируют условия, возникающие непосредственно на волейбольной площадке, например, при блокировании, когда нападающие действия проецируются на экране, установленном за сеткой.

Применение различных приборов типа «Электроэкзаменатор» дает возможность программировать тактические ситуации и способствовать развитию мыслительной деятельности спортсмена. Так как в основе тактических действий волейболистов лежит элемент выбора при решении постоянно возникающих задач, тренер, умело применяя технические устройства, может целенаправленно развивать у занимающихся тактическое мышление.

Систематическое применение широкого круга обучающих устройств, специального оборудования дает возможность во всем многообразии применить средства и методы, описание которых дано в пособии. Обучающие

136

устройства незаменимы в работе с юными волейболистами, они делают обучение предметным, дети с первых попыток видят результат.

### **ОСНАЩЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Перечень оборудования и инвентаря для проведения состязаний по волейболу определен правилами соревнований. Соревнования для юных волейболистов должны проводиться в лучших спортивных залах города, поселка, на лучших открытых площадках. Это очень важно с точки зрения качества подготовки юных игроков, а также решения воспитательных задач.

Места соревнований должны быть оборудованы всем необходимым: хорошая и хорошо натянутая сетка с антеннами, качественные мячи, хорошее освещение, вышка судейская, устройства для информации зрителей и участников (радиофикация, табло), квалифицированные судьи и т. д. Должны быть в наличии и хорошо подготовлены раздевалки, душевые, по возможности буфет.

## **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАДАЧИ**

Задачи работы в группах начальной подготовки органически связаны с основной целью многолетней подготовки резервов волейбола в спортивных школах — подготовка спортсменов высокой квалификации, гармонически развитых физически и духовно, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины.

Группы начальной подготовки комплектуют из числа учащихся общеобразовательной школы, практически здоровых и желающих заниматься волейболом. Если число желающих заниматься значительно превышает возможности ДЮСШ, проводится отбор. По результатам отбора комплектуют группы начальной подготовки ДЮСШ, в отношении остальных принимают меры по созданию условий для систематических занятий волейболом: создают спортивные секции в школе, Домах пионеров и школьников, по месту жительства, в хозрасчетных группах и т. д.

137

Конкретные задачи на этом этапе многолетней подготовки таковы.

1. Содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость.

3. Обучить основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.

4. Обучить основам тактических действий в нападении и защите.

5. Приучить к игровым и соревновательным условиям.

6. Подготовить к выполнению нормативов комплекса БГТО (I—II ступеней).

7. Обеспечить выполнение нормативных требований программы по видам подготовки.

8. Привить стойкий интерес к занятиям волейболом. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция поурочной программы — обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому арсеналу технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

## **ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Осуществление конечной цели многолетней подготовки спортивных резервов — соответствие спортсмена требованиям, которые предъявляются в командах высших

138

разрядов и сборных страны, невозможно без эффективного планирования и контроля подготовки.

В табл. 13 представлены основные данные, в соот

Таблица 13

## Распределение видов подготовки в годичном цикле (часы)

Виды подготовки	Первый и второй годы обучения				Третий год обучения			
	без спорт-озд. лагере	при наличии спорт-озд. лагеря			без спорт-озд. лагере	при наличии спорт-озд. лагеря		
		всего в го-ду	в учеб-ном году	в ла-гере		всего в го-ду	в учеб-ном году	в ла-гере
Теоретическая	8	8	8	—	14	14	14	
Общая физическая	86	86	76	10	112	112	92	20
Специальная физическая	52	58	48	10	58	72	56	16
Техническая	76	94	70	24	94	122	88	34
Тактическая	26	30	22	8	48	54	44	10
Интегральная, в том числе контрольные игры	26	32	22	10	34	38	24	14
Количество соревновательных дней	12	15	12	3	20	20	16	4
Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	10	4	16	16	10	6
Итого часов:	312	352	280	72	416	468	360	108
количество тренировочных дней	144	161	128	33	188	196	164	32
количество тренировочных занятий	144	161	128	33	188	214	164	50
количество рабочих дней	156	176	140	36	208	220	180	36

ветствии с которыми строится тренировочная работа в группах начальной подготовки. Показано распределение объема каждого вида подготовки в годичном цикле в течение трех лет обучения. При наличии спортивно-оздоровительного лагеря работа строится из расчета 46 недель в учебном году и 6 недель в лагере. Распределение объемов на период лагерного сбора осуществляется по режиму учебно-тренировочных групп. В связи с увеличением общего количества тренировочных часов увеличивается и количество тренировочных и соревновательных дней, меняется количество тренировочных занятий

139

и их продолжительность в недельном цикле. Конкретные условия подготовки могут продиктовать некоторое уменьшение времени работы в спортивно-оздоровительном лагере. В этом случае на оставшиеся две-три недели юные спортсмены должны получить индивидуальные задания.

В группах начальной подготовки начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятий волейболом, воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

### ПОСТРОЕНИЕ СЕМИДНЕВНЫХ ЦИКЛОВ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

За основу планирования в группах начальной подготовки 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 юных волейболистов во многом зависит от тренировочных занятий, 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 волейболистов.

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 волейболиста и используя метод сопряженных воздействий фраг-

140

ментов игры, двусторонней игры по правилам мини-волейбола и по упрощенным правилам.

Приведем примерное содержание тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Номера занятий указаны в соответствии с поурочной программой.

Занятие 5. Однонаправленное по физической подготовке (1-й год обучения).

Задачи: 1. Развивать скоростные качества.

2. Развивать скоростно-силовые качества.

Инвентарь: набивные, волейбольный, теннисные мячи.

Продолжительность — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин. Организационные вопросы — 2 мин.

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями, отведение рук назад, сжимание пальцев в кулак (2 мин).

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

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями:

ходьба, бег, окрестные шаги (2 мин).

4. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед (2 мин).

5. Бег вдоль границ площадки, по сигналу последний в колонне делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. (2 мин).

6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимально сильном 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 (2 мин).

7. 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 и круговыми движениями руками (2 мин).

8. В положении стойки на лопатках разнонаправлен-

141

ные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног (2 мин).

9. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д. (2 мин).

Основная часть — 65 мин.

I. Развитие скоростных качеств.

1. По зрительному сигналу бег 10—15 м из различных исходных положений: к стартовой линии, стоя, сидя — лицом и спиной, лежа — головой и ногами (8 мин).

2. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. (4 мин).

3. Челночный бег 20—30 м, отрезки 5—10 м, 3—4 серии (8 мин).

4. То же с двумя набивными мячами (2 кг) в руках (2 серии, 4 мин).

5. Игра «День и ночь». Две команды (одна — «День», другая — «Ночь») выстраиваются в две шеренги у средней линии на расстоянии 2—3 м одна от другой. Тренер называет одну или другую команду, игроки названной команды стараются догнать и осалить игроков другой команды, которые убегают за контрольную линию. Игра усложняется тем, что сигналы подают зрительные, противники стоят друг к другу спиной, сидят, лежат и т. п. Подсчитывается количество осаленных игроков (6 мин).

6. Игра «Вызов». Две команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 12—15 м. Игрок одной команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед одну руку. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего касания убегает, а «вызванный» игрок стремится его догнать. Если догнал, вызывавший идет к нему «в плен», если не догнал — сам идет в «плен». Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет «в плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадет «в плен», его «пленный» освобождается и снова принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая «в плен» всю команду противника (8 мин). II. Развитие скоростно-силовых качеств. 1. В парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы, из положения наклона вперед бросок назад через голову — на дальность—соревнование (8 мин).

142

2. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?» (6 мин).

3. Многократные прыжки в длину с места (2 мин).

4. Многократные прыжки на правой, левой ноге (2 мин).

5. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге — далеко — высокие (2 мин).

6. Игра «Катающаяся мишень». Занимающихся делят на две команды, которые располагаются за линиями в 2 м от лицевых линий (стены). В центре устанавливается волейбольный мяч, в руках играющих теннисные мячи. По сигналу тренера игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить волейбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку (очко). Разыгрывается 5—10 очков (7 мин).

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба спокойная, упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия.

Занятие 173. Комбинированное по технической и тактической подготовке (2-й год обучения).

Задачи: 1. Совершенствовать навыки перемещений в сочетании с выполнением приемов игры с мячом.

2. Обучать передаче мяча в прыжке.



3. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке (6 мин).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед (3 мин).

5. Игра «Лови мяч». Две-три команды выстраиваются в колонну по одному, на расстоянии от колонн начерчены круги. По сигналу первые игроки команд с набивным мячом бегут в круг, поворачиваются к колонне и бросают мяч вторым игрокам, а сами бегут в колонну и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая упражнение, первый игрок, поймав мяч от последнего, поднимает его вверх (6 мин).

Основная часть — 60 мин.

I. Совершенствование навыков перемещения и выполнения приемов с мячом.

1. В парах, один игрок передачей сверху двумя руками посылает мяч в сторону от партнера, перед ним, тот должен своевременно выйти на мяч и после остановки передачей сверху двумя руками вернуть мяч (2 мин).

2. То же, но прием мяча снизу двумя руками (2 мин).

3. По два занимающихся в зонах 4 и 3 на расстоянии 3 м от сетки. Из зоны 4 мяч передачей сверху направляют в зону 3 к сетке. Из зоны 3 игрок выбегает к сетке

143

и, выполнив заключительный шаг правой ногой, поворачивается к зоне 4 и передачей сверху двумя руками направляет туда мяч. Игрок в зоне 4 выходит к сетке, выполнив передачу мяча над собой, второй передачей посылает мяч своему партнеру в зону 4. Игрок, выполнивший передачу в зоне 3, идет на место, а упражнение выполняют следующие двое и т.д. После 8—10 передач пары меняются ролями (4 мин).

4. То же, но в зонах 2 и 3 (4 мин).

5. Бег из зоны 5 вдоль лицевой линии в зону 6, остановка, поворот к сетке и прием снизу мяча, посланного передачей сверху двумя руками от сетки из зоны 3 (4 мин).

6. То же, но выход в зону 6 из зоны 1 (4 мин). II. Обучение передаче мяча в прыжке.

1. Передача мяча, подвешенного на шнуре: в прыжке с места, с разбега в один и два шага, отталкивание двумя ногами (6 мин).

2. В парах, один игрок набрасывает мяч, партнер выполняет передачу в прыжке (6 мин).

3. То же, но мяч направляется передачей сверху двумя руками после передачи над собой (4 мин).

4. Передачи в парах в прыжке, принимая мяч от партнера, передача над собой, затем в прыжке — партнеру (4 мин).

III. Обучение одиночному блокированию.

1. Блокирование, стоя на подставке. Нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи из зоны 3 (4 мин).

2. То же, но нападающие удары из зоны (4 мин).

3. То же, но блокирование без подставки (6 мин). IV. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

1. В парах, один игрок чередует передачи сверху двумя руками партнеру — прием сверху двумя руками, между игроками — выход вперед и прием снизу (2 мин).

2. То же, игроков разделяет сетка: прием мяча сверху и снизу двумя руками в глубине площадки и у сетки (2 мин).

3. То же, но чередование передачи сверху и удара одной рукой, соответственно прием сверху двумя руками или снизу двумя руками (2 мин).

Заключительная часть — 5 мин. Упражнение на внимание.

144

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ**

Соревновательная подготовка органически входит в систему подготовки юных волейболистов, начиная с самых первых специализированных занятий. Соревнования, их направленность в группах начальной подготовки подчинены задачам работы на этом этапе многолетней подготовки.

Для соревнований по мини-волейболу и волейболу выделяются специальные часы учебного плана, для соревнований по технической и физической подготовке — часы, отведенные на контрольные испытания, а также часть часов, предназначенных интегральной подготовке (см. табл. 12). Эти соревнования должны быть традиционными, каждый год проводиться примерно в одни и те же сроки. Обязателен стопроцентный охват занимающихся.

Соревновательная подготовка осуществляется также на тренировочных занятиях благодаря широкому использованию игрового и соревновательного методов, применению тестирующих упражнений, во время выполнения которых фиксируется определенный результат (в количественно-качественном выражении).

Комплексный контроль направлен на получение информации для проведения сравнительного анализа уровня подготовленности юных волейболистов групп начальной подготовки с модельными уровнями, установленными для данной возрастной категории юных спортсменов.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ЗАДАЧИ**

Задачи работы в учебно-тренировочных группах подчинены основной цели многолетней подготовки спортивных резервов. Их конкретное содержание вытекает из основного принципа работы в этих группах — универсальности подготовки с элементами игровой специализации (по игровым функциям).

1. Укреплять здоровье и закалять организм учащихся, содействовать физическому развитию, повышать уровень разносторонней физической подготовленности.

145

2. Развивать специальные физические качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой ее совершенствования.

3. Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.

4. Определить каждому занимающемуся игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать тренировку.

5. Приучить к соревновательным условиям в волейболе.

6. Обучить навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Привить навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

8. Подготовить к выполнению нормативов комплекса БГТО III и IV ступеней (1-й, 2-й и 3-й год-обучения) и ГТО I ступени (4-й и 5-й год обучения).

9. Выполнение II юношеского (2-й год обучения) и I юношеского (3-й год обучения) спортивных разрядов, а также нормативных требований программы по всем видам подготовки.

Исходя из основного принципа построения работы, в учебно-тренировочных группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, однако вводятся элементы специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

В связи с этим основной показатель работы спортивных школ — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Особенность первого года обучения в учебно-трени-

146

ровочных группах состоит в том, что здесь начинается стабильная специализированная работа по волейболу с контингентом, в основном отобранным в процессе работы в группах начальной подготовки. 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 и 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 занимающихся.

Если программы первых двух годов обучения выполнены, на третьем году занимающиеся 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 годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Четвертый и пятый годы обучения характерны тем, что подготовленность волейболистов достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях (количество игр доходит до 50) требует высокого уровня развития способностей проявлять двигательный потенциал и технико-тактический арсенал в сложных условиях игровой соревновательной деятельности.

## ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Планируется подготовка юных волейболистов на каждый год пятилетнего цикла в учебно-тренировочных группах, исходя из конечной цели подготовки спортивных резервов и конкретных задач и установок на этом этапе многолетней подготовки юных волейболистов. В табл. 14 представлены основные данные, в соответствии с которыми строится тренировочная работа в учебно-тренировочных группах (при наличии спортивно-оздоровительного лагеря и без него).

При распределении объемов видов подготовки основное внимание сосредоточивается на технической (25%), тактической (18%) и интегральной (21%) подготовке.

147

Таблица 14. Распределение видов подготовки

Виды подготовки	Первый год обучения				Второй год обучения			
	без спорт. озд. лагерь	при наличии спорт. озд. лагеря			без спорт. озд. лагерь	при наличии спорт. озд. лагеря		
		всего в го-ду	в учеб-ном году	в ла-гере		всего в го-ду	в учеб-ном году	в ла-гере
Теоретическая	20	22	18	4	28	28	24	4
Общая физическая	80	120	86	34	96	130	110	20
Специальная физическая	86	102	80	22	90	118	96	22
Техническая	106	126	98	28	130	146	120	26
Тактическая	58	74	58	16	74	84	66	18
Интегральная, в том числе контрольные игры	68	84	64	22	74	96	66	30
Инструкторская и судейская практика	10	12	10	2	10	10	8	2
Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные)	20	20	16	4	20	20	16	4
Количество соревновательных дней	24	24	20	4	34	34	28	6
Итого часов:	520	608	470	136	624	734	590	144
количество тренировочных дней	188	204	172	32	215	240	210	30
количество тренировочных занятий	188	236	172	64	215	276	210	66
количество рабочих дней	212	228	192	36	249	274	238	36

Внимание к интегральной подготовке вызвано тем, что, с одной стороны, игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовленности в единстве, а с другой — высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

На физическую подготовку отводится до 16% учебного времени. Уменьшение его вызвано тем, что многие вопросы физической подготовки на этом этапе можно решать с помощью специальных упражнений в процессе технической, тактической и интегральной подготовки.

**в годичном цикле (часы)**

Третий год обучения				Четвертый год обучения				Пятый год обучения			
без спорт.-озд. лагеря	при наличии спорт.-озд. лагеря			без спорт.-озд. лагеря (52 недели)	при наличии спорт.-озд. лагеря			без спорт.-озд. лагеря	при наличии спорт.-озд. лагеря		
	всего в го-ду	учеб-ном го-ду	в ла-гере		всего в го-ду	учеб-ном го-ду	в ла-гере		всего в го-ду	учеб-ном го-ду	в ла-гере
30	34	30	4	40	40	36	4	38	44	40	4
110	126	108	18	80	88	70	18	143	104	86	18
124	136	110	26	100	128	110	18	154	140	122	18
164	168	144	24	200	194	170	24	192	206	182	24
122	130	110	20	156	158	140	18	150	170	152	18
120	128	104	24	170	184	160	24	150	200	176	24
16	16	14	2	20	20	16	4	24	24	20	4
18	18	16	2	20	22	18	4	24	26	22	4
44	44	36	8	50	50	40	10	55	55	45	10
832	888	744	144	936	984	840	144	1040	1079	935	144
220	228	200	28	215	226	200	26	215	226	200	26
264	300	236	64	350	382	320	62	360	422	360	62
264	272	236	36	265	276	240	36	270	280	245	36

**ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ**

Как известно, элементарный рабочий цикл состоит из двух полуциклов (фаз): первого—от начала работы (тренировочного занятия) до окончания вследствие истощения ресурсов и второго — от окончания работы до полного восстановления.

Микроцикл — это ряд тренировочных занятий (элементарных рабочих циклов), составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных занятий в микроцикле — два. Микроциклы составляют основную структурную единицу учебно-тренировочного процесса.

149

Основные параметры микроцикла — количество рабочих (тренировочных) дней и количество тренировочных занятий в них, а также количество дней отдыха. Варианты микроциклов выделяют следующие: 6:1, 5:1, 4:1, 3:1, 2:1 (шесть тренировочных дней и день отдыха, пять тренировочных дней и день отдыха и т. д.). В день может быть от одного до трех тренировочных занятий.

Микроциклы объединяются в блоки (мезоциклы). Более подробно об этом будет сказано в следующем разделе.

В учебно-тренировочных группах преимущественно используют семидневные циклы с построением (2:1)+ (2:2); (2:1) + (1:1) + (1:1); (2:1) + (3:1) и 6:1 в спортивно-оздоровительном лагере. В табл. 15—23 представлена структура семидневных циклов, различных по своей направленности.

Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ составлена таким образом, что вместе с соотношением времени на виды подготовки, определением последовательности изучения программного материала и поурочного его распределения имеются все условия для построения микроциклов в любом сочетании и для любого годичного цикла.

Приведем модельные семидневные циклы, различные по своей направленности (см. табл. 15—23).

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Тренировочные занятия являются тем конечным пунктом, где осуществляется реализация основной цели и конкретных задач многолетней подготовки юных волейболистов. И здесь важнейшее значение имеет профессиональное мастерство тренера. Глубокие знания волейбола, возрастных особенностей детей школьного возраста, закономерностей спортивной подготовки, практические умения и навыки в области волейбола, педагогического мастерства, психологической подготовки—далеко не полный перечень факторов, составляющих основу успешной работы тренера.

Занятия с юными волейболистами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Таблица 15

Примерный семидневный микроцикл второго года обучения (43-я неделя)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	211	Развитие прыгучести  Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом вправо с поворотом туловища вправо 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 Четвертый	213	Активный отдых Развитие скоростно-силовых качеств  Совершенствование навыка приема мяча двумя руками сверху в опорном положении и с последующим падением при приеме передачи через сетку двумя руками сверху в прыжке	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. Расположение игроков при приеме подач, выполняемых различными способами	135	Максимальная
Шестой	215	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Игра со второй передачи, выполняемой игроком перед ней линии (зон 3 и 2) в игровой обстановке	90	Умеренная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 16

Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (9-я неделя подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия ПО программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	41	<p>Развитие прыгучести</p> <p>Изучение прямого нападающего удара (по ходу из зон 4, 3, 2 с низких и коротких передач)</p> <p>Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Равномерная «загрузка» трех нападающих вторыми передачами связующим игроком, выходящим с задней линии</p>	135	Умеренная
Второй	42	<p>Развитие быстроты перемещений</p> <p>Изучение приема мяча одной рукой снизу в опорном положении и в падении при приеме нападающих ударов и на страховке</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков задней линии при страховке приема мяча в пределах площадки и мячей, выходящих после приема за ее пределы</p>	135	Большая
Третий Четвертый	43	<p>Активный отдых</p> <p>Изучение передач мяча двумя руками сверху, различных по высоте и расстоянию, после перемещения, остановок и с последующим падением</p> <p>Изучение групповых тактических действий в нападении. Нападающие удары из зоны 4, 3, 2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1</p>	135	Субмаксимальная
Пятый	44	<p>Совершенствование приема мяча одной рукой снизу (почередно правой и левой) у сетки и от сетки, после перемещения</p> <p>Изучение групповых тактических действий в защите. Взаим-</p>	135	Большая

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Шестой Седьмой	45	действие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперед») Учебно-тренировочная или то варищеская игра Активный отдых. Баня	135	Максимальная

Таблица 17

Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (20-я неделя соревновательного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	96	Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения боковым нападающим ударом Изучение бокового нападающего удара сильнейшей рукой из зон 4 и 3 с высоких и средних передач Изучение группового (вдвоем) блокирования нападающих ударов с высоких, средних и низких передач	135	Умеренная
Второй	97	Совершенствование навыка передачи двумя руками сверху вперед и за голову в пределах зоны нападения при различном характере Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места и спосо-	135	Большая

## Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Третий Четвертый	98	ба приема мяча при страховке нападающих Активный отдых Инструкторская практика. Приобретение навыков проведения комплексов упражнений раз	135	Умеренная
Пятый	99	личной направленности по физической и технической подготовке Развитие прыгучести и быстроты перемещений Совершенствование навыков одиночного блокирования на падающих ударов по ходу и с переводом, выполняемых из зон 3, 4, 2 в двух известных на	135	Субмаксимальная
Шестой Седьмой	100	правлениях Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков задней линии при страховке приема нападающих ударов в пределах площадки и мячей. выходящих после приема за ее пределы Календарная игра Активный отдых. Баня	135	Максимальная

Таблица 18

Примерный семидневный микроцикл третьего года обучения (43-я неделя второго подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	211	Развитие ловкости  Развитие скоростно-силовых качеств	135	Субмаксимальная

154

## Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Второй	212	Совершенствование навыка передачи двумя руками сверху, выполняемой после перемещения  Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Нападающие удары из зон 4, 3, 2 со вторых передач игрока задней линии, выходящего из зоны 1	135	Умеренная
Третий Четвертый	213	Активный отдых Теоретическое занятие. Гигиена	135	



Пятый	214	на тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи Развитие игровой выносливости Совершенствование приема мяча двумя руками и одной снизу с падением вперед с перекатом на грудь Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих	135	Большая
Шестой	215	Учебно-тренировочная или контрольная игра Модельные занятия	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 19

Примерный семидневный микроцикл четвертого года обучения (21-я неделя соревновательного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	141	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Выбор способа нападающего удара (прямой по ходу,	90	Незначительная

155

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Второй	142 143	с переводом, боковой, обманный) в зависимости от передачи Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4, 3, 2 на падающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами Учебно-тренировочная игра Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое (вдвоем) блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами Совершенствование групповых	135 90	Максимальная Большая

Третий Четверт	145	<p>тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов</p> <p>Активный отдых Совершенствование навыка на падающего удара с переводом влево без поворота туловища из зон 4, 3 и 2 высоких и средних передач</p> <p>Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад на страховке и при приеме нападающих ударов (с блокированием)</p>	135	Большая
Пятый	146	<p>Чередование способов подач в сложных условиях (по заданию)</p> <p>Совершенствование навыка приема подачи верхней прямой и боковой планирующей</p>	90	Незначительная

156

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
	147	Календарная игра	135	Максимальная
Шестой	148	<p>Приобретение навыков проведения комплекса упражнений по физической подготовке</p> <p>Обучение командным тактическим действиям в нападении. Расположение игроков при приеме мяча от противника умом назад, когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий)</p>	135	Умеренная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 20

Примерный семидневный микроцикл четвертого года обучения (41-я неделя подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программ*	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	316	Контрольные испытания по физической подготовке	90	Умеренная
	317	Развитие быстроты ответных действий в игровых условиях Совершенствование навыка переключения от игры в защите к игре в нападении	135	Большая
Второй	318	Развитие прыгучести  Совершенствование навыков одиночного блокирования на падающих ударах в одном направлении, выполняемых различными способами	90	Субмаксимальная
Третий Четвертый	319	Активный отдых Совершенствование навыков стабильного приема подачи:	135	Большая

157

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программа	Основное содержание занятия	Дозировка (мин)	Нагрузка
Пятый	320	верхней прямой, боковой, планирующей Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при окрестных перемещениях в зоне 2 Совершенствование навыка имитации нападающих ударов и обманных ударов по задней линии	90	Умеренная
	321	Контрольные испытания по технической подготовке Совершенствование навыка блокирования в одной зоне (4, 3, 2) ударов, выполняемых в двух направлениях с различными передачами Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача на удар в зоне 3 (укороченная), игроки зон 4 и 2 выполняют	135	

		имитацию Совершенствование групповых тактических действий в защите. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад на страховке и при приеме нападающих ударов (с блокирующими)		
Шестой Седьмой	322	Учебно-тренировочная игра Активный отдых. Баня	135	Максимальная

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки волейболиста с использованием метода сопряженных воздействий, фраг-

158

ментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике — основные в системе многолетней подготовки юных волейболистов. От качества этих занятий зависит решение важнейшей задачи — вооружение волейболистов широким арсеналом приемов игры. Такие занятия насыщены подводящими упражнениями, здесь широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, видеозаписи, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели рациональной техникой и овладели правильно.

Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов в процессе тактических (в нападении и защите) действий — индивидуальных, групповых и командных, а также полученных в теоретических занятиях по тактике. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. На всех этапах многолетней подготовки юных волейболистов особое внимание уделяют повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники призваны обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 10—15 лет ведется под лозунгом универсальности, с 16 лет учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки, чтобы избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям.

Цель однонаправленных занятий по совершенствованию

159

тактики — добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических действий — индивидуальных, групповых и командных, а также совершенного овладения широким арсеналом этих тактических действий в нападении и защите.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящают преимущественно общей физической или специальной подготовке либо общей и специальной. На таких занятиях решают задачи развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости), а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место в таких занятиях занимает скоростно-силовая подготовка. На таких занятиях широко применяют тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. круговую тренировку.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче — успешному первоначальному обучению приемам игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонному совершенствованию навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юного волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе многолетней подготовки или годичного цикла.

Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки — совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий, запрограммированного для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения

индивидуальных, групповых, командных тактических действий должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым владеют на данном этапе многолетней подготовки юные спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но это больше характерно для периода совершенствования.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе

160

предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность использования упражнений такова: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Как видим, имеет место чередование средств.

В комбинированных занятиях используют учебную двустороннюю игру, которая направлена на решение основных задач конкретного занятия.

Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи — обеспечить взаимосвязь сторон подготовки и реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в отдельных видах подготовки. Иными словами, решение задач интегральной подготовки (игровые тренировки).

Основное содержание таких занятий составляют задания на взаимосвязь физической и технической, технической и физической подготовки, на переключение, игровые тренировки. Взаимосвязь сторон подготовки достигается с помощью упражнений, способствующих развитию физических качеств в структуре приемов игры, совершенствованию техники в структуре тактических действий, а также многократного выполнения приемов техники и тактики игры. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий — индивидуальных, групповых и командных — в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель — добиться того, чтобы юные волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости — двусторонних игр с целью получить данные о том, как занимающиеся применяют изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводят в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Теоретической подготовке следует уделять внимание и на практических занятиях, о которых мы уже говорили.

161

Приводим примерные (модельные) тренировочные занятия.

В моделях, которые входят в конкретные семидневные циклы той или иной недели, показана полная структура отдельных занятий. Подобраны они так, чтобы дать тренеру представление о структуре основных видов занятий различной направленности, о чем шла речь выше.

В разделе «Оргвопросы» материал не раскрывается, так как он освещает задачи и т. д. Заключительная часть тоже не раскрывается подробно, поскольку в этом нет необходимости.

Занятие 215 (см. табл. 15). Однонаправленное по тактической подготовке.

Задачи: 1. Совершенствовать навыки взаимодействия при приеме подачи, первой передаче в зону 3 и 2 и второй передаче для нападающего удара.

2. Совершенствовать навыки командных тактических действий в нападении — система игры со второй передачи игроком передней линии.

Инвентарь: волейбольные, набивные мячи.

Продолжительность — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Упражнения 1—4 из занятия 31 (6 мин).

2. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног—стоя и сидя (6 мин).

3. Встречная передача набивного мяча с переходом из колонны в колонну (два игрока против двух, 4 мин).

4. Эстафета прыжками на одной ноге (на правой — в одну сторону, на левой — в другую).

То же с переноской двух набивных мячей (1 кг для девушек, 2 кг—для юношей; 4 мин).

Основная часть — 65 мин.

I. Совершенствование навыков взаимодействия при первой и второй передачах.

1. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах с переходом из колонны в колонну. Расстояние 4—5 м.

2. То же, но с одной стороны передача мяча сверху, с другой — прием снизу двумя руками.

3. В тройках. Крайние на расстоянии 8—10 м, средний в середине на одной линии с крайними либо смещен в одну или другую сторону по отношению к условной линии. Один крайний выполняет подачу, другой крайний принимает мяч и первой передачей направляет среднему.

162

Три подачи при приеме мяча посылать перед собой, вправо, влево среднему партнеру. После этого игроки меняются ролями.

4. Шесть игроков в расстановке, игрок в зоне 3 осуществляет вторую передачу на удар, стоя лицом и спиной к нападающему: если первая передача следует из зон 4—5, то вторая — в зону 4, стоя лицом, в зону 2, стоя спиной; если первая передача из зон 1—2—в зону 2, стоя лицом, а в зону 4, стоя спиной. В каждой расстановке мяч подачей направлять равномерно в зоны 4—5 и 1—2. После прохождения полного круга смена «состава».

5. То же, но первая передача в зону 2 или между зонами 2 и 3; вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Если первая передача в зону 2, вторая передача — в зону 3 и 4; если на границу зон 2 и 3, то передача назад за голову (стоя спиной), куда выходит игрок зоны 3 на удар.

II. Совершенствование навыков командных тактических действий в нападении.

1. Упражнение построено на основе упражнений 4 и 5 из предыдущего раздела. Игрок в зоне 3 занимает положение у сетки или в глубине площадки (по заданию тренера). При приеме подачи первой передачей мяч направлять в зону 3, если игрок этой зоны у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 удален от сетки. Дальнейшее развитие событий—как в упомянутых упражнениях. Каждое из трех названных упражнений завершается нападающим ударом. На противоположной стороне организуется групповое блокирование (13 мин).

2. Учебная игра. Задание: подачей направлять мяч в различные участки площадки, принимающая подачу команда обязательно чередует расстановку игроков (20 мин).

Заключительная часть — 5 мин. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия.

Занятие 99 (см. табл. 17). Комбинированное по технической и тактической подготовке.

Задачи: 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.

163

Продолжительность — 135 мин.

Подготовительная часть — 20 мин. Оргвопросы — 2 мин.

1. Ходьба обычная, в приседе с одновременными движениями руками (2 мин).

2. Бег с остановками и изменением направления вперед-вправо, вперед-влево. Ускорения во время бега в определенных границах площадки (2 мин).

3. «Салки». Передвигаться приставными шагами в низкой стойке, прыжками на обеих ногах в приседе, прыжками на одной ноге—по заданию (4 мин).

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 «сблокировать» мяч (2 мин).

5. Упражнения с резиновыми амортизаторами (6 мин):

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 (2 мин).

Основная часть— 110 мин.

I. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

1. В зонах 4, 3 и 2 трое занимающихся — блокирование. На противоположной стороне с мячами в руках в зонах 4, 3 и 2 — нападающие, выполняющие удар с собственного подбрасывания. Задание первое; из всех зон направление удара — зона 5. Задание второе: из всех зон направление удара—зона 1. Соответственно удары выполняют прямые или с переводом. Блокирующим направление удара известно. После четырех ударов игроки (нападающие и блокирующие) переходят в другую зону (из 4-й в 3-ю, из 3-й во 2-ю, из 2-й в 4-ю — 12 мин).

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

164

Смена: после ударов — на подбрасывание, с подбрасывания—на блокирование, с блока—на удар (12 мин).

3. То же, но передачу на удар выполняет пасующий 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). Передачу выполняют игроки, лучше других владеющие техникой второй передачи, в перспективе — связующие (20 мин).

II. Совершенствование навыков взаимодействия в групповых тактических действиях 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 (4 мин).

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 (4 мин).

3. Три занимающихся 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 на защиту. Защитники принимают мяч от удара и страхуют принимающего: при неточном приеме доводят мяч к сетке для второй передачи или удара (20 мин).

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 (14 мин).

III. Учебная игра с заданиями (24 мин).

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.

Занятие- 317 (см. табл. 20). Целостно-игровое, по интегральной подготовке.

Задачи: 1. Развивать быстроту ответных действий в игровых условиях.

165

2. Совершенствовать навыки переключения в технико-тактических действиях в нападении и защите.

Инвентарь: волейбольные мячи, дополнительная сетка или две площадки.

Продолжительность — 135 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Оргвопросы — 2 мин.

1. Ходьба обыкновенная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы с движениями рук: из положения руки вверх — круг правой вправо, левой влево;

то же в другую сторону, одновременно двумя вправо, влево (2 мин).

2. Бег лицом, боком, спиной вперед с движениями руками, как в упр. 1 (2 мин).

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 (2 мин).

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° (2 мин).

5. Три занимающихся 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 мин).

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

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 (4 мин).

8. Эстафета. Задание: от лицевой линии к средней — бег, остановка, поворот кругом и бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение окрестными шагами ле-

166

вым 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 (6 мин).

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 удара или «обмана».

2. В парах, один игрок выполняет удар через сетку или «обман» с собственного подбрасывания, партнер принимает удар или страхует. Выполнять на двух сетках, по три пары на сетке.

Если сетка одна, то упр. 1 и 2 выполняют одновременно с последующей сменой мест.

3. Один занимающийся в зоне 3 — блокирующий, на противоположной стороне в зонах 4, 3, 2 — нападающие, пасующий — 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. Выполняют упражнение на двух сетках (10 мин).

II. Совершенствование навыков переключения в нападающих и защитных действиях.

1. Трое занимающихся в зонах 4, 3, 2 — нападающие, в зоне 3 — пасующий. В зоне 6 тренер с мячами. На противоположной стороне — в зонах 4, 3, 2 — нападающие, в зоне 3 — пасующий. Тренер набрасывает мячи пасующему, который поочередно выполняет передачи на удар игрокам в зоны 4, 3, 2. После серии нападающих ударов по команде тренера «Защита!» три нападающих идут блокировать, пасующий отходит на страховку. Выполняется серия нападающих ударов и «обманов» с противоположной стороны (14 мин).

2. То же, что упр. 1, но вначале — защита, а по команде тренера «Атака!» блокирующие «откатываются» от сетки, а страховавший идет к сетке для второй передачи (14 мин).

В упр. 1 и 2 две подгруппы заняты у сетки, остальные

167

подают мячи. После переключений занимающиеся идут подавать мячи, с нападения — на переключения, подававшие мячи — нападать.

3. 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 — прием и атака. После команды тренера «Защита!» игроки быстро переходят к обороне, а противоположная команда выполняет серию ударов и обманов, мячи пасующему набрасывает тренер или его помощник (14 мин).

4. То же, по команде защитник подает и организует действия (углом вперед) против серии ударов и обманов, а по команде «Атака!» переходит к нападающим действиям — мячи подряд набрасывает через сетку тренер в различные точки (14 мин).

III. Учебная игра, задание: осуществлять эффективный переход от защиты к нападению и от нападения к защите в игре (26 мин).

Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ**

Соревнования, их направленность в учебно-тренировочных группах подчинены задачам, стоящим на этом этапе многолетней подготовки.

Для соревнований по мини-волейболу и волейболу выделяют специальные часы учебного плана (14 и 20 в первые два года обучения). Для соревнований по технической и физической подготовке отводят часы, предназначенные на контрольные испытания, а также часть часов — на интегральную подготовку. Эти соревнования должны быть традиционными, каждый год проводятся примерно в одни и те же сроки. Обязателен стопроцентный охват всех занимающихся.

Соревновательная подготовка осуществляется также на тренировочных занятиях благодаря широкому использованию игрового и соревновательного методов, применения тестирующих упражнений, во время выполнения которых фиксируется определенный результат.

168

В учебно-тренировочных группах юные волейболисты впервые начинают участвовать в официальных соревнованиях по волейболу за пределами своего спортивного коллектива, что налагает на тренеров особую ответственность. Количество соревнований (см. табл. 14) по волейболу довольно большое — от 24 до 50 в год. Большие возможности имеются для организации соревнований по технико-тактической и физической подготовке — от 24 до 30 часов. Весьма эффективно задачи соревновательной подготовки можно решать также с помощью интегральной подготовки (80—190 часов). Здесь есть большие резервы. О существовании соревновательной подготовки в системе многолетней подготовки спортивных резервов в волейболе подробно говорится в четвертом разделе.

Комплексный контроль направлен на получение информации для проведения сравнительного анализа уровня подготовленности юных волейболистов учебных групп каждого года обучения с модельными уровнями, установленными для этих возрастных категорий

Данные комплексного контроля должны показать, насколько успешно выполняется программа подготовки резервов квалифицированных волейболистов. Главные критерии здесь — во-первых, показатели освоения технико-тактического арсенала; во-вторых, умения применять этот арсенал в полном объеме в условиях игры и соревнований; в-третьих, уровень атлетической подготовленности и развития специальных физических способностей. Кроме того, должны быть достигнуты модельные уровни по основным параметрам подготовленности.

На первом плане должен быть комплексный подход к оценке уровня подготовленности, не следует ограничиваться только результатами участия юных волейболистов в соревнованиях по волейболу.

### **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

#### **ЗАДАЧИ**

Основной принцип работы в этих группах — специализированная подготовка, которая учитывает игровые функции и индивидуальные особенности и склонности занимающихся, причем специализация осуществляется

169

на основе универсальности процесса подготовки. Конкретные задачи работы.

1. Повышать уровень разносторонней и специальной физической подготовленности.
2. Обеспечить достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности.
3. Добиться высокого мастерства выполнения игровой функции связующего или нападающего в команде.
4. Обеспечить достижение стабильности игры (надежности игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке.
5. Привить навыки проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу.
6. Вооружить знаниями и умениями общественного инструктора и судьи по спорту.
7. Подготовить к выполнению нормативов комплекса ГТО I ступени «Сила и мужество» (1-й год обучения) и II «Физическое совершенство» (2-й и 3-й год обучения), выполнению норматива I спортивного разряда и специальных нормативов (1-й и 2-й год обучения), войти в состав команды высших разрядов (3-й год обучения).
8. Достичь уровня модельных требований для включения в тренировочный состав команд высших разрядов.



Подготовка на этом этапе по своему характеру, средствам, методам и организации отражает характер работы в командах высших разрядов.

Программный материал первого года обучения включает наиболее специфические технические приемы и тактические действия, овладение которыми позволит проводить тренировочную работу с учетом индивидуализации технико-тактического арсенала на основе игровых амплуа спортсменов. В учебно-тренировочном процессе рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие игровые ситуации, создающие экстремальные условия, что позволит волейболистам оптимально реализовывать технико-тактический арсенал в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи и содержание подготовки второго года обучения являются логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание сосредоточивают на овладении технико-тактическим арсеналом данного года обучения и совершенствовании изученного ранее, совершенствовании технико-тактического мастерства с уче-

170

том индивидуальных особенностей и игровой функции в команде.

К третьему году обучения подготовленность занимающихся достигает такого уровня, что работа с ними строится по режиму, близкому к режиму подготовки команд мастеров, особенно в женских командах. Особое внимание обращается на умение волейболистов полностью реализовывать в игре и на соревнованиях достигнутый уровень двигательного потенциала и технико-тактического мастерства.

### ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле для групп спортивного совершенствования распределяется таким образом, чтобы на фоне общего увеличения часов значительно увеличивался объем тактической и интегральной подготовки по сравнению с учебно-тренировочными группами. Объем технической и специальной физической подготовки остается примерно на одном уровне в течение всех трех лет обучения. Наибольший вес занимает интегральная подготовка, что связано с необходимостью объединения эффекта,

Таблица 21 Распределение объемов видов подготовки в годичном цикле

Виды подготовки	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	46	50	60
Общая физическая	110	110	130
Специальная физическая	140	140	180
Техническая	200	245	260
Тактическая	200	200	250
Интегральная, в том числе контрольные игры	208	242	290
Инструкторская и судейская практика	30	34	40
Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	30	32	36
Итого часов	1144	1248	1456
Количество тренировочных дней	258	276	276
Количество тренировочных занятий	374	398	408
Количество соревновательных дней (игр)	60	65	70

171

достигаемого в отдельных видах подготовки (физической, технической, тактической) для его реализации в игровой соревновательной деятельности.

В группах спортивного совершенствования структура тренировочного процесса приближена к построению тренировочного процесса взрослых спортсменов — команд высших разрядов. Учитывая календарь основных соревнований для команд этого возраста, годовой цикл делят на осенне-зимний полугодовой цикл и осенне-летний, в которых соответственно имеются подготовительный соревновательный и переходный периоды.

В соответствии с задачами каждого периода виды подготовки распределены в поурочной программе по неделям годичного цикла в академических часах. Это в свою очередь служит основой для построения микроциклов и отдельных тренировочных занятий.

### ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ

Как известно, микроциклы — основная структурная единица процесса подготовки волейболистов. Поскольку тренировка и соревнования являются важнейшими составляющими системы подготовки резервов волейболистов

высшей квалификации, основную роль играют тренировочные и соревновательные микроциклы. Определяющими для построения названных микроциклов служат задачи, соответствие главным соревнованиям, количество дней тренировки (соревнований) и отдыха, количество занятий в день тренировки и соревнований, продолжительность этих занятий, содержание занятий, интенсивность нагрузки и характер отдыха, определяющих «тяжесть» микроцикла. Различное сочетание перечисленных компонентов дает широкий диапазон вариантов построения микроциклов и их объединения в более крупные структурные единицы — блоки (средние циклы, ме-зоциклы). Как мы уже говорили, микроциклы могут строиться таким образом: 6:1; 5:1; 4:1; 3:1 и 2:1. Некоторые положения нуждаются в пояснениях.

Степень соответствия главным соревнованиям. В группах спортивного совершенствования соревнования имеют такое же значение в подготовке, как и в командах высших разрядов. Поэтому моделирование условий основных соревнований в процессе подготовки имеет решающее значение. Под условиями понимается следую-

172

щее: состав соперников, причем акцентируется внимание на главных из них; климатические условия места проведения; характеристика спортивных сооружений, где будут проходить соревнования; способ проведения соревнования, чередование игр и дней, свободных от игр, последовательность игр с конкретными соперниками; характеристика болельщиков; особенности питания, фиксирование результатов, показанных участниками; отражение структуры игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В зависимости от набора перечисленных условий степень соответствия главным соревнованиям можно условно выразить в процентах. Включение отдельных условий в соревновательную и тренировочную деятельность волейболистов дает ту или иную величину, которая определяется как высокая (100—70%), средняя (60—30%) и малая (20—0%). Величина, равная 100%, достигается только на самых главных соревнованиях. Высокая степень соответствия главным соревнованиям будет у официального турнира, проводимого на места будущих главных соревнований и с тем же составом соперников. По напряженности высокая степень соответствия у официальных соревнований данного цикла, которые определены как подводящие к главным. За время подготовки необходимо по возможности включать в разном сочетании все условия главных соревнований. В тренировочных занятиях это соответствие выше в процессе интегральной подготовки, игровых тренировок и контрольных игр двух составов учебной группы между собой. Самая низкая степень соответствия — в тренировочных занятиях, посвященных физической подготовке, занятиям другими видами спорта. По периодам тренировки малая степень соответствия характерна для переходного периода, средняя — для подготовительного и высокая — для соревновательного. Учитывается и специализированность, направленность и сложность тренировочных нагрузок.

По «тяжести» микроциклы можно разделить на ударные, тяжелые, средние и легкие. Определяющим здесь является характер восстановительных процессов (на какую фазу восстановления приходится начало последующего тренировочного занятия после предыдущего). Это же относится и к отдельному занятию и применяемым в нем заданиям. Здесь имеет место связь с зонами интенсивности нагрузки (выражаемой в баллах).

173

Для ударного МЦ характерны предельные нагрузки (пульс 182—200 уд/мин, 21—33 балла), которые приходятся на фазу неполного восстановления. После окончания ударного МЦ и определенного отдыха наблюдается существенное повышение работоспособности волейболистов.

Тяжелый МЦ отличается также тем, что очередная нагрузка приходится на неполное восстановление (пульс 174—180 уд/мин, 14—20 баллов). Волейболисты не восстанавливаются после предыдущего тренировочного занятия к началу следующего.

Средний МЦ занимает как бы промежуточное положение. Для него характерны нагрузки при недовосстановлении и на фазе полного восстановления. На протяжении МЦ нагрузки возрастают (пульс 156—172 уд/мин, 8—12 баллов).

В легком МЦ каждая последующая нагрузка приходится на фазу полного восстановления или сверхвосстановления (пульс 114—150 уд/мин, 1—7 баллов).

В табл. 22, 23 дается характеристика типов микроциклов и варианты их построения.

1. Соревновательный МЦ включает все составляющие главного соревнования данного сезона: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условий проведения и т. д. СМЦ служит ориентиром для построения тренировочных МЦ, имеет высокую и среднюю степень соответствия (60—100%). По степени воздействия СМЦ могут быть тяжелыми и средними.

2. Подводящий МЦ (ПМЦ) планируют в ходе непосредственной подготовки к соревнованиям. Здесь моделируют элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения и т. д.). Происходит окончательная отработка схемы игры составов, замен и т. д. По соответствию близко примыкает к соревновательным МЦ (60—80%). По степени воздействия МЦ могут быть средними и легкими.

3. Специально-подготовительный МЦ (СПМЦ) — основная задача его состоит в повышении уровня специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности спортсменов. В СПМЦ моделируются компоненты соревновательной деятельности и условия, в которых она должна проходить. Идет освоение новых технико-тактических действий и их способов, устраняются ошибки в технике и тактике и т. д.

174

Таблица 22

Микроциклы и их характеристика

Наименование микроциклов (МЦ)	Степень соответствия главным соревнованиям (С/С, %)		
	высокая	средняя	малая
	100—70	60—30	20—0
Соревновательный (СМЦ)	СМЦ (СВ)	СМЦ (СС)	нет
Подводящий (ПМЦ)	ПМЦ (СВ)	ПМЦ (СС)	нет
Специально-подготовительный (СПМЦ)	нет	СПМЦ (СС)	СПМЦ (СМ)
Общеподготовительный (ОПМЦ)	нет	нет	ОПМЦ (СМ)
Восстановительно-реабилитационный — ВРМЦ	нет	нет	ВРМЦ (СМ)

Примечание. В — степень соответствия высокая, С — средняя, М — малая; ВУ — воздействие ударное; ВТ — воздействие тяжелое; ВС — воздействие среднее; ВЛ — воздействие легкое; Т — «тяжесть» воздействия, ЧСС — П, баллы — Б.

По степени соответствия СПМЦ могут быть средними и малыми (20—60%), наибольшими, но наибольшая степень будет в тренировочных занятиях, посвященных двусторонней игре (игровые тренировки), а также интегральной подготовке.

По степени воздействия СПМЦ могут быть легкими, средними, тяжелыми и ударными. Они отличаются самой высокой интенсивностью тренировочных воздействий во время тренировочных занятий.

4. Общеподготовительный МЦ (ОПМЦ) основной задачей ставит повышение уровня развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма, укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, несущих основную нагрузку в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. ОПМЦ служат также для переключения от игровой соревновательной деятельности к неспецифической работе для профилактики перенапряжения, переутомления и в то

175

Воздействие на готовность (степень восстановления)

Т		ударное	среднее	легкое
П	182—200	174 180	156 172	114—150
Б	21—33	14-20	8—12	1-7
нет		СМЦ(ВТ)	СМЦ(ВС)	нет
нет		нет	ПМЦ(ВС)	ПМЦ(ВЛ)
СПМЦ(ВУ)		СПМЦ(ВТ)	ПМЦ(ВС)	СПМЦ(ВЛ)
нет		ОПМЦ(ВТ)	ОПМЦ(ВС)	ОПМЦ(ВЛ)
нет		нет	ВРМЦ(ВС)	ВРМЦ(ВЛ)

же время поддержания или даже повышения базы функциональной подготовленности для эффективной специальной работы на последующих этапах подготовки.

По степени соответствия ОПМЦ существенно уступают предыдущим МЦ, она малая, а в отдельных случаях средняя — в пределах до 30%.

Таблица 23 Варианты построения микроциклов

Наименование микроциклов	Варианты построения микроциклов
Соревновательный (СМЦ)	1. СМЦ/СВ, ВТ/ 3. СМЦ/СС, ВТ/ 2. СМЦ/СВ, ВС/ 4. СМЦ/СС, ВС/
Подводящий (ПМЦ)	1. ПМЦ/СВ, ВС/ 3. ПМЦ/СС, ВС/ 2. ПМЦ/СС, ВЛ/ 4. ПМЦ/СС, ВЛ/
Специально-подготовительный (СПМЦ)	1. СПМЦ/СС, ВУ/ 5. СПМЦ/СМ, ВУ/ 2. СПМЦ/СС, ВТ/ 6. СПМЦ/СМ, ВТ/ 3. СПМЦ/СС, ВС/ 7. СПМЦ/СМ, ВС/ 4. СПМЦ/СС, ВЛ/ 8. СПМЦ/СМ, ВЛ/
Общеподготовительный (ОПМЦ)	1. ОПМЦ/СМ, ВТ/ 3. ОПМЦ/СМ, ВЛ/ 2. ОПМЦ/СМ, ВС/
Восстановительно-реабилитационный (ВРМЦ)	1. ВРМЦ/СМ, ВС/ 2. ВРМЦ/СМ, ВЛ/

176

По степени воздействия ОПМЦ могут быть легкими, средними и тяжелыми. Они могут сочетаться с МЦ специальной направленности для снижения психологической нагрузки, но ориентированы на поддержание физической нагрузки на определенном уровне (в том числе и высоком).

5. Восстановительно-реабилитационный МЦ (ВРМЦ). Основная задача ВРМЦ — снижение тренировочных воздействий, контрастная смена применяемых средств. Используют широкий круг восстановительных средств:

педагогических, психологических, медико-биологических.

ВРМЦ следуют после серии напряженных соревнований или интенсивных тренировочных занятий, после тяжелых и ударных МЦ.

В табл. 27—30 приводятся примерные семидневные микроциклы, построенные на основе поурочной программы и документов планирования.

Таблица 24

Модельный семидневный микроцикл (1-й год, 4-я неделя первого этапа подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Первый	1	Контрольные испытания по физической подготовке	90	Большая
	2	Совершенствование техники нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	90	Умеренная
Второй	3	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости	135	Субмаксимальная
	4	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	135	Незначительная
Третий Четвертый	5	Активный отдых Контрольные испытания по технической подготовке	135	Незначительная
	6	Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости	90	Субмаксимальная

177

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Пятый	7	Совершенствование техники на падения. Имитация нападающего удара с последующим выполнением передачи мяча в прыжке	90	Умеренная
	8	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите	135	Большая
Шестой	9	Развитие специальных физических качеств (быстроты) Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	180	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Таблица 25

Примерный семидневный микроцикл (2-й год, 7-я неделя, второй этап подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Первый	1	Изучение подачи на точность. Изучение приема мяча от различных способов подачи	90	Незначительная
	2	Изучение перемещений на максимальной скорости Изучение приема мяча после различных перемещений на максимальной скорости Взаимодействие игроков задней линии зон 6 и 1 при системе	135	Максимальная
Второй	3	игры углом вперед Изучение передачи мяча, стоя у сетки лицом и боком к ее на правлению (после перемещения)	90	Умеренная

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
	4	Изучение подачи на точность (основной способ) Взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 при системе	90	Большая

Третий	5	игры углом вперед Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением приемов игры в нападении	90	Незначительная
	6	Изучение подачи мяча на точность. Совершенствование приема подачи (верхней прямой и верхней боковой) Взаимодействие игроков зон 6, 1, 5 при условии их специализации в определенной зоне при системе игры углом вперед	135	Максимальная
Четвертый	7	Изучение передачи мяча, стоя лицом и спиной к сетке (после перемещения и из глубины площадки)	90	Умеренная
	8	Изучение приема мяча после перемещений Взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 при системе игры углом назад	90	Субмаксимальная
Пятый	9	Изучение перемещений и остановок в сочетании с техническими приемами игры в нападении. Изучение подачи на точность (верхней прямой)	45	Незначительная
	10	Изучение подачи на точность Изучение приема мяча после планирующей подачи Взаимодействие игроков зон 6, 1, 5 при системе игры углом назад	135	Максимальная
Шестой	11	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. Баня		

179

Таблица 26

Примерный семидневный микроцикл (3-й год, 39-я неделя второго этапа подготовительного периода)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Первый	1	Совершенствование основного способа подачи мяча Совершенствование различных ранее изученных нападающих	90	Умеренная

Второй	2	ударов Совершенствование способов перемещения в сочетании с приемами игры в защите Совершенствование передачи мяча одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на удар Изучение системы игры через игрока передней линии с применением нападающего удара с первой передачи	180	Субмаксимальная
	3	Совершенствование способов перемещения в сочетании с приемами игры в нападении Совершенствование изученных нападающих ударов	90	Умеренная
	4	Совершенствование основного способа подачи мяча Изучение командных тактических действий в защите (система игры углом вперед)	135	Большая
Третий	5	Совершенствование передачи мяча одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на удар Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке	90	Незначительная
	6	Совершенствование различных ранее изученных нападающих ударов Изучение чередования систем игры в нападении и вариантов применения групповых лей-	180	Максимальная

180

Продолжение

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятия	Продолжительность (мин)	Нагрузка
Четверт	7	ствий, присущих той или иной системе Совершенствование сочетания способов перемещения с приемами игры в защите и нападении Совершенствование основного способа подачи мяча	90	Умеренная
	8	Совершенствование передачи мяча одной рукой в прыжке вперед и назад после замаха на	135	Большая

		удар		
		Совершенствование навыков игры в нападении при системе через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи и откидки		
Пятый	9	Совершенствование навыков игры в защите при системе углом вперед	90	Умеренная
		Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке		
	10	Совершенствование основного способа подачи мяча	135	Субмаксимальная
		Совершенствование различных, ранее изученных нападающих ударов		
Шестой	11	Изучение чередования систем игры в защите и вариантов применения групповых действий, присущих той или иной системе	135	Большая
		Совершенствование основного способа подачи мяча		
		Совершенствование системы игры со второй передачи через игрока задней линии, вышедшего к сетке		
Седьмой		Совершенствование игры в защите углом назад и углом вперед		
		Активный отдых. Баня		

### ПОСТРОЕНИЕ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ (СРЕДНИХ ЦИКЛОВ, ИЛИ МЕЗОЦИКЛОВ)

Микроциклы объединяются в блоки (Б) — средние циклы, мезоциклы. «Набор» МЦ в блоках зависит от логики развертывания тренировочного процесса и особенностей этапа подготовки. В одном блоке может быть два (минимум) и больше МЦ. Можно выделить следующие типы средних циклов: соревновательный, предсоревновательный, базово-развивающий (накопления), втягивающий, активного отдыха.

1. Соревновательный блок (СБ). Структура его определяется характером основных соревнований данного сезона. В нем по возможности моделируются все условия на отрезке времени, занимаемом основными соревнованиями. СБ — основной тип построения подготовки в период основных соревнований, проводимых с интервалами (чемпионат СССР). СБ включают в пред-соревновательную подготовку. В него входит подводящий МЦ, соревновательный МЦ, восстановительно-реабилитационный МЦ (ПМЦ—СМЦ—ВРМЦ). Как правило, это турниры или соревнования.

Степень соответствия СБ самая высокая. В системе многолетней подготовки основные соревнования рассматриваются как СБ, в котором реализуются соревновательные условия. Роль такого СБ исключительно велика. Только в таком СБ степень соответствия равна 100%.

2. Предсоревновательный блок (ПСБ). Здесь возможно более полно моделируется режим основного соревнования для того, чтобы максимально обеспечить адаптацию спортсменов к конкретным условиям этих соревнований и создать условия для полной реализации его возможностей в соревнованиях. В ПСБ включают тяжелые и ударные МЦ, моделирующие основную работу предстоящих соревнований и, как правило, по тяжести превышающую соревновательную нагрузку.

В ПБ включают специально-подготовительный МЦ, подводящий МЦ, восстановительно-реабилитационный МЦ (СПМЦ—ПМЦ—ВРМЦ).

Степень соответствия ПБ достаточно высокая, она уступает только СБ.

3. Базово-развивающий блок (БРБ), или блок накопления. Его направленность на повышение функциональных возможностей спортсменов и совершенствование



мастерства по всем компонентам подготовленности. Тренировочная работа сочетается с участием в контрольных играх, турнирах и соревнованиях по волейболу, по другим спортивным играм, по другим видам спорта, по технико-тактической и физической подготовке.

БРБ включают главным образом общеподготовительные и специально-подготовительные МЦ. Подводящие и соревновательные МЦ используют применительно к характеру проводимых соревнований, при этом их чередуют с восстановительно-реабилитационными МЦ.

Степень соответствия колеблется в довольно широком диапазоне. По тяжести МЦ варьируют также довольно широко: легкий — средний — тяжелый — восстановительно-реабилитационный, средний — тяжелый — восстановительно-реабилитационный — легкий.

4. Втягивающий блок (ВБ). Он направлен на то, чтобы подготовить спортсменов к предстоящей работе в данном сезоне или на данном этапе подготовки. Обычно он следует за отдыхом или существенным снижением тренировочных нагрузок и уменьшением специфичности в работе. В него входит преимущественно сочетание общеподготовительных и специально-подготовительных МЦ, которые чередуют с восстановительно-реабилитационными МЦ.

Степень соответствия ВБ невысокая. По тяжести МЦ вначале преимущественно легкие и средние, к окончанию тяжесть их возрастает.

5. Блок активного отдыха (БАО). Он направлен на постепенное переключение спортсмена от напряженной соревновательной деятельности на работу в последующем подготовительном периоде.

Основное содержание БАО составляют общеподготовительные и восстановительные МЦ. По характеру БАО подразделяют на восстановительно-подготовительный (увеличенное количество восстановительно-реабилитационных МЦ) и восстановительно-поддерживающий (переключение в средствах тренировки, легкий тренировочный режим).

## ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯ

О тренировочных занятиях юных волейболистов мы уже говорили. Эти положения справедливы и для групп спортивного совершенствования. Приводимые примерные

тренировочные занятия, конечно, не исчерпывают в полной мере всего их разнообразия. Их выбор, компоновка в МЦ и т. д. во многом диктуется уровнем подготовленности юных спортсменов, задачами данного этапа годичного цикла и т. д.

Занятие 3 (см. табл. 24). Однонаправленное по физической подготовке.

Задачи: 1. Развивать скоростные качества.

2. Развивать силовые качества.

3. Развивать скоростно-силовые качества.

4. Развивать скоростную и силовую выносливость.

Инвентарь: набивные, волейбольные, баскетбольные мячи, гантели, мешки с песком, резиновые амортизаторы, гири, гимнастические скамейки, наклонная доска, мяч на амортизаторах.

Продолжительность — 135 мин.

Подготовительная часть — 20 мин. Оргвопросы — 2 мин.

1. Передвижения различными способами в сочетании с различными движениями руками (2 мин).

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

3. Общеразвивающие упражнения (8 мин):

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 (6 мин). 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— 110 мин.

#### I. Развитие скоростных качеств.

1. Стартовый разбег в ответ на зрительный сигнал (на ложные не реагировать) — 15—20 м. Из-за лицевой линии по 4 человека (соревнование). Нижний край сетки поднят. 6 забегов (6 мин).

2. То же из положения сидя лицом и спиной по направлению бега, лежа (6 мин).

3. По три занимающихся образуют коридор. Расстояние между стоящими напротив — 4 м и друг от друга по одной линии — 3 м. Лицом все обращены в одну сторону, в руках у каждого набивной мяч (1 кг для девушек, 2 кг для юношей). Из-за лицевой линии бежит игрок на максимальной скорости, ему бросают набивные мячи, которые он быстро должен вернуть партнерам. В одну сторону он ловит слева от себя, в другую (перед другой шеренгой) — справа. Занимающиеся идут потоком, через 4 круга меняются ролями. Две серии (6 мин).

4. У стены передачи волейбольного мяча сверху двумя руками с максимальной быстротой. Расстояние 0,5 м, 1,0 м, 2,0 м. Время выполнения упражнения—20 с (на каждом расстоянии). 3 серии (6 мин).

5. Стоя на коленях на поролоновом мате — удары по волейбольному мячу: мяч на левой руке, правая прямая, кисть над мячом (15—20 см). Отнимая левую руку, кистевой удар по мячу, тут же ловля его и снова удар и т. д. Серия 10—12 ударов с максимальной силой и частотой. 4 серии (6 мин).

#### II. Развитие силовых качеств.

1. Приседание с отягощением (штанга, мешок с песком), вес для юношей—до 100% собственного веса, для девушек—до 80% собственного веса (6 мин).

2. Нажим штанги лежа, вес — 50 кг для юношей, 20 кг для девушек. Повторить 6—8 раз (6 мин).

1853. На наклонной доске, ноги закреплены вверху, сгибание и разгибание туловища. Повторить 8—10 раз (6 мин).

#### III. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Броски набивного мяча (1 кг) и ловля во встречных колоннах на максимальной скорости, расстояние 4— 6 м (2 мин).

2. В парах: броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Замах начинается из положения — мяч внизу перед собой, в конечном положении мяч касается спины. Важно добиться, чтобы бросковое движение начиналось до того, как будет достигнуто конечное положение в замахе, и осуществлялось с максимальной скоростью (6 мин).

3. То же, что упр. 2, но в прыжке (6 мин).

4. То же, но в прыжке с поворотом на 180° (6 мин).

5. С набивным мячом (девушки — 2 кг, юноши — 3 кг) у стены: бросок в стену в прыжке, приземлиться и в прыжке поймать мяч, приземлиться и снова бросок в прыжке и т.д. 10—12 прыжков на максимальную высоту. 3 серии (6 мин).

#### IV. Развитие скоростной и силовой выносливости.

1. Круговая тренировка (16 мин):

а) из положения лежа лицом вверх, руки закреплены — поднимание и опускание ног;

б) из положения лежа лицом вниз на возвышении, ноги закреплены, туловище опущено — поднимание туловища и опускание (в руках гантели);

в) стоя в положении приседа на двух гимнастических скамейках — выпрыгивание вверх с гирей в руках (девушки — 16 кг, юноши — 32 кг);

г) перемещение при блокировании — вдоль сетки с прыжком в зонах 4, 3, 2 («челноком»);

д) спрыгивание с высоты (девушки — 30 см, юноши — 40 см) с набивным мячом в руках (девушки — 1 кг, юноши—2 кг), темповый прыжок вверх и бросок набивного мяча из-за головы двумя руками в стену, ловля и т. д.;

е) нападающие удары по мячу, закрепленному на амортизаторах;

Шесть занимающихся начинают выполнять задание по сигналу одновременно на всех «станциях», по сигналу — смена «станций» (по кругу). Время работы на «станции» — 1 мин.

186

2. Игра в баскетбол на один щит 3Х3. Упражнения на «станциях» и игра в баскетбол проходят одновременно. Затем группы меняются ролями. Если в группе больше 12 человек, соответственно вносятся коррективы.

3. Игра в баскетбол на два щита, группа разбита на две команды (20 мин).

Заключительная часть — 5 мин. Упражнения на расслабление, на внимание. Подведение итогов.

Занятие 11 (см. табл. 25). Однонаправленное по тактической подготовке.

Задача: 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 — 90 мин.

Подготовительная часть — 20 мин. Оргвопросы —

2 мин.

1. При передвижениях различными способами—круговые движения руками в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах (2 мин).

2. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, самостоятельно (8 мин).

3. Игра в баскетбол (10 мин). Основная часть — 65 мин.

1. В парах: игрок у сетки передачей сверху посылает мяч на различное расстояние, партнер приемом снизу должен вернуть мяч (3 мин).

2. То же, но мяч посылать ударом (3 мин).

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

После выполнения трех упражнений игроки меняются местами.

4. Прыжки на месте, имитация нападающего удара и блокирования (1 мин).

5. Нападающие удары из зон 4, 3, 2, два пасующих — 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 (не его очередь). Упражнение выполняют с одной стороны сетки (5 мин).

6. Шесть игроков в расстановке. На противоположной стороне, в зонах 4, 3, 2 — нападающие с мячами, на границе зон 3 и 2 — пасующий. Со стороны «команды»

187

игрок подает и игроки занимают зоны, которые им определены по игровой специализации при системе углом вперед: на передней и задней линии. На передней линии в зону 3 идет самый опытный и подвижный игрок, в зону 2 — связующий; на задней линии в зону 6 идет связующий, в зону 5 — более подвижный «защитник» из нападающих.

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. Пройдя все шесть расстановок, подгруппы меняются ролями (20 мин).

7. То же, но при системе углом назад. Расположение у сетки такое же, как и при системе углом вперед. На задней линии связующий, как правило, занимает зону 1 (20 мин).

8. То же, но чередование систем: после одной подачи — система углом вперед, при второй — углом назад. И так в каждой расстановке (10 мин).

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление. Подведение итогов.

Занятие 8 (см. табл. 26). Комбинированное по технической и тактической подготовке.

Задачи: 1. Совершенствование навыка 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.

Подготовительная часть — 25 мин. Оргвопросы — 1—2 мин.

1. Ходьба, бег обычный, с поворотами на 180° и 360° по зрительному сигналу (3 мин).

2. Самостоятельная разминка (10 мин).

3. Бег: ускорения с изменением направления движения и способа перемещения (в пределах волейбольной площадки). Упражнение проводится на каждой стороне площадки. Занимающиеся разделены на пары, тройки (2 мин).

188

4. Прыжки (многоскоки) на одной и обеих ногах, с ноги на ногу — сериями (3 мин).

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 (5 мин).

6. Прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенных предметов (баскетбольный щит, кольцо и др., 5 мин).

Основная часть — 105 мин.

I. Совершенствование навыка передачи мяча одной рукой в прыжке.

1. В тройках? занимающиеся 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 (4 мин).

2. То же, но средний занимающийся выполняет передачу одной рукой в прыжке после замаха на удар (4 мин).

3. Занимающиеся 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 (5 мин).

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 (6 мин).

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

3. Два игрока располагаются в зонах 3 и 2 и выполняют

189  
няют 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 (12 мин).

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, скидку 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 (20 мин).

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, при комплектовании 4+2 (четыре нападающих и два связующих), 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, скидку 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 скидках 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 (20 мин).

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 (15 мин).

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

190  
(и зонами). Упражнение заканчивается, когда все игроки выполнят прием подачи.

Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РАБОТЫ**

Соревновательная подготовка в группах спортивного совершенствования достигает уровня, принятого в командах высших разрядов — количество игр в год 60—70 (см. табл. 20). Если же учесть время на интегральную подготовку и контрольные испытания, то здесь имеются неограниченные возможности для успешного решения задач.

В планировании занятий этих групп должны быть представлены все виды соревнований по волейболу (см. раздел четвертый) и не должна принижаться роль соревнований по технико-тактической и физической подготовке.

Основной критерий оценки уровня подготовленности молодых волейболистов и качества работы тренеров — выполнение модельных требований волейболистов высших разрядов в нашей стране и сильнейших волейболистов и волейболисток мира по основным показателям соревновательной и тренировочной деятельности.

**К О Н Е Ц**