

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Принята на заседании педагогического совета от «20» мая 2020 г. Протокол № 3	Утверждаю Директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» <i>Ю.И. Пономарев</i> «20» мая 2020 г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 7-9 лет

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:

Звягинцева Л.В., зам. директора по УСР
Минаев С.С., инструктор-методист

г. Геленджик, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Организация обучения в спортивной школе.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Особенности обучения.....	9
3.2. Программный материал занятий.....	12
3.2.1. Содержание теоретических занятий.....	12
3.2.2. Физическая подготовка.....	13
3.2.3. Техническая подготовка.....	19
3.2.4. Тактическая подготовка.....	25
3.2.5. Система соревнований.....	27
3.3. Восстановительные средства и мероприятия.....	28
3.4. Воспитательная работа.....	29
3.5. Медицинский контроль.....	30
3.6. Требования безопасности на занятиях.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34

I. Пояснительная записка

Актуальность программы

Одной из приоритетных задач образования сегодня является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

В решении этих задач, несомненно, важная роль отводится физической культуре и спорту. Место физической культуры и спорта в жизни общества во многом определяется той ролью, которую играют в общественном развитии физическое здоровье людей, их физическая дееспособность, соответствующие знания и умения, возможности развития личностных и профессиональных качеств. Физическая культура и спорт развивают физические, эстетические и нравственные качества личности, способствуют профилактике заболеваний, организации досуга. Активный отдых детей и подростков отвлекает их от употребления психоактивных и наркотических веществ.

Неслучайно основной целью деятельности нашей спортивной школы на протяжении нескольких лет является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, создание условий для дальнейшего повышения спортивных результатов каждого обучающегося.

Для современного социума характерно все большее понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности как важного элемента культуры общества и личности. В связи с этим наблюдается повышение физкультурно-спортивной активности среди детей и подростков, все больше родителей начинают ценить роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для детей и ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания детей;
- формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами волейбола, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей;
- повышение уровня физического развития;
- появление интереса к тренировочным занятиям.

Дополнительная общеразвивающая программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов. Её можно также трактовать как развивающую «многие свойства личности понемногу», не выделяющая явно каких-либо приоритетов среди многообразия способностей. Однако нельзя забывать о том, что на этом этапе подготовки осуществляется отбор детей, желающих в дальнейшем заниматься волейболом.

В процессе обучения по общеразвивающей программе у занимающихся должна формироваться компетенция самостоятельно осуществлять универсальные учебные действия.

1.2. Организация обучения в спортивной школе

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 9 лет. Срок реализации программы один год.

Зачисление проводится на основании локальных актов спортивной школы «Виктория».

Для занятий волейболом принимаются дети с 7 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявлений, и согласия их родителей, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля. Недельная нагрузка составляет не более 6 часов в неделю. В расчёт берётся академический час равный 45 минутам. Учебно-тренировочный процесс продолжается в течении 36 недель, начиная с 1 сентября каждого года.

Набор в группы осуществляется также с 1 сентября, а при наличии вакантных мест зачисление учащихся может производиться в течение учебного года согласно условиям приёма.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям волейболом.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико- тактическую.

2. Нормативная часть программы

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать установленных норм с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формирование групп и определение объёма недельной нагрузки занимающихся по общеразвивающей программе

Уровень подготовки	Возраст (лет)	Минимальная состав группы (человек)	Максимальный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (акад. час)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в год (акад. час)
СОГ	7-9	10	20	4	144

--	--	--	--	--	--

План составлен с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

Таблица №2

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий
отделения «Волейбол»**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительные группы
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	61
3.	Специальная физическая подготовка	28
4.	Техническая подготовка	35
5.	Тактическая подготовка	7
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Соревнования	-
8.	Контрольные испытания	4
9.	Общее количество часов	144

Таблица №3

**Соотношение объемов
тренировочного процесса по видам подготовки
в спортивно-оздоровительных группах (%)**

Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	44
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	26

Тактическая подготовка	4
------------------------	---

По общеразвивающей программе в младшем школьном возрасте основное внимание тренера должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому соотношение объемов строится с акцентом на ОФП.

Контрольные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для тех, кто планирует дальнейшее обучение и переходить на следующий этап подготовки существуют нормативы, при выполнении которых учащиеся зачисляются в группы предпрофессиональной программы. Для волейбола, в соответствии с нормативными актами, минимальный возраст зачисления на предпрофессиональную программу базового уровня подготовки – 9 лет.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств (таблица №4).

Таблица №4

Нормативы общей физической и специально-физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности предпрофессиональной программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Челночный бег 5×6 м (не более 12,0с)	Челночный бег 5×6 м (не более 12,5с)
Сила	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками (не менее 8 м)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками (не менее 6 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

3. Методическая часть программы

Формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания детей является актуальной задачей. Преподавателю необходимо знать и уметь создавать условия и применять методы в тренировочном процессе, при которых у обучающихся будут формироваться данные умения. При этом очень важно описать условия, при которых это происходит.

Личностные универсальные учебные действия (ууд)

Это развитие у ребёнка рефлексивной самооценки действий за счёт:

- *сравнения* им своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной самооценки, умение фиксировать свои изменения и понимать их, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого свою физкультурную деятельность;

- *предоставления* возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор тактических аспектов совершения действия, выбор объёма заданий, с обязательной аргументацией и т.д.)

- *создание* условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.)

Познавательные

Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Необходимо учить пониманию сути двигательного действия, учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик), находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

Логические

Анализ объектов с целью выделения признаков, обучение технике двигательного действия по частям; развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора); обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

Синтез (составление целого из частей) - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры.

Учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач, сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты, сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

Регулятивные

Формирование регулятивных умений на занятиях по волейболу начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебно-тренировочном процессе.

Коммуникативные

Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности. Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий. Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.

3.1. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств (таблица №5).

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Основные направления учебно-тренировочных занятий

Общеразвивающая программа по волейболу необходима для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам

приёма и передачи мяча, способам перемещений, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

(таблица №5)

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделять внимание, следует соблюдать соразмер-

ность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объём общей физической нагрузки для каждого занятия зависят от конкретных задач обучения. Так, в возрасте 9-11 лет, когда эффективность средств волейбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятие.

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

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике игры. Основным средством её (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения вначале обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями и другими отягощениями. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. В качестве амортизаторов используют медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизаторами применяют с 13 лет.

3.2. Программный материал занятий

3.2.1. Содержание теоретических занятий

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответ-

ствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. ***Физическая культура и спорт в России.*** Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
2. ***Сведения о строении и функциях организма человека.*** Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. ***Влияние физических упражнений на организм человека.*** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. ***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*** Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. ***Правила игры в волейбол.*** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. ***Места занятий и инвентарь.*** Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
7. ***Правила поведения на занятиях. Меры безопасности***
Правила поведения на занятии. Предупреждение несчастных случаев и травм, случающихся при прыжках, приёмах мяча, при ударах, падениях. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3.2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка волейболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка волейболиста разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Для групп, занимающихся по общеразвивающей программе, упражнения, входящие в физическую подготовку, должны выполняться с небольшой амплитудой, частотой повторений, количеством раз или серий выполнений, меньшей скоростью пробегания и длины дистанции.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет).

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств обучающихся волейболу и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при выполнении технико-тактических действий.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых при перемещениях, прыжках, приеме мяча и других действиях.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 8 кг для девушек и до 15 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося

и от характера упражнения - приседание, выпрыгивание, выпрыгивание из приседа, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге). *Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза,

как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

3.2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение перемещениям

Овладение навыками перемещений создает благоприятные предпосылки для успешного выполнения технических приемов с мячом. Перемещения входят как в технику нападения, так и в технику защиты. С перемещений начинается изучение игры. На перемещения необходимо постоянно обращать внимание в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий, так как они органически входят в игровые действия. Кроме того, для этого нужно систематически выделять время в подготовительной части занятий, а в основной, — когда того требуют задачи занятия.

В подготовительной части занятия особое внимание надо уделять сочетанию различных способов перемещения с движениями рук (самыми разнообразными). Это способствует развитию координационных возможностей и специальной ловкости.

На начальном этапе обучения перемещениям большое внимание уделяют развитию быстроты в специфических для волейбола условиях.

Очень важно постоянно сочетать развитие качества быстроты с изучением способов перемещений.

По мере овладения отдельными способами перемещений и остановок юные волейболисты должны научиться сочетать их в игре в соответствии с конкретной обстановкой, применять тот способ, который наиболее выгоден в данной ситуации.

Наконец, занимающимся необходимо овладеть умением сочетать изученные способы перемещения и остановок с техническими приемами. В конечном счете они должны уметь быстро определить, какой технический прием в конкретной ситуации наиболее целесообразен, избрать самый подходящий способ перемещения и занять удобное исходное положение (так называемую стойку волейболиста) для выполнения приема с мячом.

Подводящие упражнения

Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров (например, начерченных на полу линий), звуковых сигналов (например, ритм шагов с остановкой шагом, скачком). Чтобы не было «прыжков», т. е. большого вертикального качания туловища при передвижении приставными ша-

гами боком (правым, левым) вперед, рекомендуется в нужном положении укрепить два ремня или резиновые амортизаторы одним конном за пояс, другим — за голеностопы и так выполнять перемещения.

Воспитанию умения сочетать перемещения с действиями с мячом способствуют подводящие упражнения в ловле и бросках набивных (баскетбольных) мячей во время перемещений различными способами и после остановки. Броски и ловлю мяча выполняют во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота, с последующим падением. Направление полета мяча при ловле вначале совпадает с направлением движения занимающегося (навстречу), затем под острым углом, прямым (сбоку) и под острым, но вслед перемещающемуся. Скорость перемещения занимающегося и полета мяча постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале 1—2 м, затем 3—6 м.

Упражнения выполняют в парах, во встречных положениях или когда один занимающийся находится напротив группы игроков (три и больше человек), в тройках (треугольник).

Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

Упражнения в тройке: в линию — один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

Обучение передаче двумя руками сверху

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания.

Техника передачи включает, во-первых, точный расчет движений игрока в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, что важно для того, чтобы своевременно принять исходное положение, во-вторых, собственно передачи, т. е. воздействия рук на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

Подводящие упражнения.

1. Освоение положений рук и кистей при передаче: в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения. 2. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над

собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. В парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей сверху двумя руками посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча занимающийся присел, принял стойку, согласованно выполнил все необходимые движения и правильно отбил мяч пальцами на уровне лица.

4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч.

В этих упражнениях занимающиеся последовательно располагаются так, чтобы выполнять передачу из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зоны 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Обучение отбиванию мяча через сетку кулаком и передачей в прыжке

Вначале новичкам трудно первой передачей точно направить мяч к сетке. Мяч часто опускается близко к сетке, на самую сетку. В результате вторую передачу выполнить нельзя и избежать проигрыша мяча можно, только отбив мяч кулаком. Отбивание мяча через сетку передачей в прыжке вначале заменяет нападающий удар, в дальнейшем этот прием служит основой для обманных передач после имитации нападающего удара. Отбивание мяча кулаком выполняют в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивание мяча верхней передачей в прыжке осуществляют лицом к сетке. Используют такие упражнения: отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки, выполняют вначале с места, затем с небольшого разбега; отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке (мяч набрасывает на сетку преподаватель); то же, но мяч отбивают через сетку передачей — тренер передачей посылает мяч к сетке. Занимающиеся по очереди выходят к сетке и выполняют вторую передачу вдоль сетки или отбивают мяч кулаком, если передачу выполнить нельзя.

Обучение подачам

Игра в волейбол начинается с подачи. Только имея право на подачу, команда может выиграть очко, а следовательно, возможность победить соперников, набрав необходимое количество очков.

Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очко (ошибка на приеме игроков противника). Прием мяча бывает настолько затруд-

нен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий и, в свою очередь, создает предпосылки для результативных действий в нападении.

Подводящие упражнения.

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча. 2. Подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно контингенту). 3. Подача теннисного (малого резинового) мяча. 4. Подача в стену, расстояние 6—9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см — 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. 5. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если работа над ними не входит в задачи занятия, целесообразно в конце выделить время (5—10 мин.) для 10—20 подач.

В течение учебного процесса требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных подач на силу (боковых и прямых верхних).

Нельзя форсировать события — сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа — той же верхней прямой подачи.

Изучение подач обязательно сочетают с овладением приема мяча с подачи. По мере овладения более сложными способами подач, подач на силу, точность игроки осваивают и прием мяча от этих подач.

При обучении подачам особое внимание обращают на согласованность движений — удар по мячу должен произойти в нужной точке. При нижней прямой подаче надо следить, чтобы в момент удара игроки не отводили плечи назад (мяч полетит в потолок) и не поднимали находящуюся сзади ногу. При верхних подачах важно правильно подбросить мяч. При планирующих подачах время между отрывом подбрасывающей руки и ударом по мячу другой рукой небольшое по сравнению с другими подачами. Отрывистым движением мячу придают большую начальную скорость.

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачами мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи — это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

Обучение нападающим ударам

Нападающие удары — самое эффективное средство нападения. В нападающих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие от тренера высокого профессионального искусства при обучении им.

Подводящие упражнения

1. Освоение разбега и прыжка толчком двумя ногами. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Очень важно, чтобы взлет был вертикальным. То же после перемещений и остановки. То же с поворотом на 90, 180 и 360°. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров. **2.** Освоение удара кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена. Нападающий удар, стоя на месте, по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах. Серия ударов кистью по мячу у тренировочной стенки. **3.** Соединение двух предыдущих упражнений: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе. **4.** Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и удар по мячу над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета (катапульти), позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер. Нападающий удар с передачи с собственного подбрасывания.

Обучение приему мяча сверху двумя руками

Прием во многом схож с верхней передачей, только кисти расположены на уровне лица или груди, более согнуты и пальцы напряжены. Поскольку основная задача при приеме — погасить скорость полета мяча, встречное движение незначительно, в локтевых суставах руки разгибаются меньше, чем при передаче.

Обучение приему мяча снизу

Это основной прием арсенала защитных действий. Важно добиться, чтобы занимающиеся не злоупотребляли приемом мяча снизу, т. е. не применяли его там, где можно принять мяч сверху.

Первоначально овладение техникой приема снизу большого труда для новичков не составляет. В случае, если появятся затруднения, надо прибегнуть к упражнениям с подвешенным мячом, а также набрасываемым партнером.

Обучение блокированию

Блокирование занимает ведущее место среди защитных средств. Его все чаще рассматривают и как средство нападения, так как при своей подаче удачный блок приносит команде выигрышные очки. При правильной организации учебно-тренировочной работы обучение навыкам блокирования можно начинать с первого года работы (независимо от возраста).

Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны противника нападающим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных (подготовительных) упражнений.

Подводящие упражнения

При обучении блокированию большое значение имеет специальное оборудование: подставка, дающая возможность выполнять все действия при блокировании, исключая прыжок; «ласты», которые надевают на кисти, «механический блок»; держатели мяча. Здесь обязательно надо следовать правилу: каждое усложнение нападающих действий, против которого волейболисты учат противодействовать блокированием, влечет за собой облегчение условий для блокирующих. По мере овладения умением противодействовать, находясь на подставке, волейболист начинает осваивать действия в прыжке. Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования — искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для нападающего удара, так и для блокирования.

Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары (броски) выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4—3, 2—3), из трех (4, 3, 2, 3, 4, 3 и т. д.), двух дальних (4, 2, 4, 2), трех дальних (4, 3, 2, 4, 3 и т. д.) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны. Основные направления ударов из каждой зоны определены в разделе нападающих ударов.

Основные упражнения: 1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой «механическим блоком»; мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие». Блокирование (вначале стоя на подставке), на кисти рук надеты «ласты». Мячи из поролона или легкие резиновые (чтобы предохранить лицо от ушибов), бросают в прыжке «нападающие». Условия усложняют: броски выполняют не в одном, а в различных направлениях и из разных зон. 2. Блокирование (вначале стоя на подставке) нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. 3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10—30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч).

3.2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

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 учащихся индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен 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. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения занимающихся техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность: в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, три продольные зоны, отдельные зоны, между первой и второй зонами, к лицевой линии, к боковой в пятой зоне, чередование способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на слабого игрока (на приеме), на игрока, вышедшего после замены, выходящего к сетке с задней линии и т. п. Без навыков высокой точности никакие установки и знание тактики не принесут успеха в игре.

Третий этап тактической подготовки — изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от одного технического приема к другому, от выполнения технического приема нападения к выполнению технического приема защиты, тактических действий).

Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные к волейболу игры, подвижные игры и эстафеты.

Формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных играх, соревнованиях.

Тактика нападения

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

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

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии:

прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

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

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

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

3.2.5. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки. Допускать юных волейболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных волейболистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

Основное требование к соревновательной деятельности младших школьников – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим учеником самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность занимающихся следует оценивать по тому, как они готовы самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которых они раньше не попадали.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения игры, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на соревнованиях.

3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки не только высококвалифицированных, но и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления - применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, плавание, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных волейболистов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными волейболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия учащийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

3.5. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения

5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Контроль за состоянием здоровья учащихся

Осуществляется врачом детской поликлиники. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят медицинское обследование один раз в год в начале учебного года.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

3.6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

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

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

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми остальными проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

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

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

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

Требования безопасности во время занятий.

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему учащихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

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

4. Выполнять правила игры в волейбол.

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

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между спортсменами при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки.

Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

9. Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих обучающихся с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента спортсменов. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы спортсмены имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу спортсменов следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить спортсменов с принципом их работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

3. При получении учащимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Подготовка юных волейболистов, М.-1967, изд. ФКиС.
2. Железняк Ю.Д., Фризен В.Э. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе, Тула-1973.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол, М.-1983.
4. «Специальная физическая подготовка юных волейболистов», под ред. Е.В. Фомина, М.-1994.
5. Чехов О. Основы волейбола, М., ФКиС-1979.
6. Ивойлов А.В. Волейбол, Минск-1974.
7. Клещев Ю.Н. Юный волейболист, М-1979.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М., 1978

9. Железняк Ю.Д. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 1982.
10. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. М., 2005

