

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный университет
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

Масловская Ю.И.
«15» мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-
методической комиссии кафедры

Царанков В.Л.
«15» мая 2025 г.

Физическая культура

Электронный учебно-методический комплекс
для студентов основных учебных групп для занятия волейболом

Регистрационный № 2.4.2-24 / 612

Авторы:

Масловская Ю. И., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Боярина Ю. С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Усенко И. В., заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Бойко И. И., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

Рассмотрено и утверждено на заседании Научно-методического совета
БГУ 24.04.2025 г., протокол № 9.

Минск 2025

УДК 796.325(075.8)
Ф 505

Утверждено на заседании Научно-методического совета БГУ.
Протокол № 9 от 24.04.2025 г.

Решение о депонировании вынесено:
Заседание кафедры физического воспитания и спорта БГУ
Протокол № 10 от 15.05.2025 г.

А в т о р ы:

Масловская Юлия Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта БГУ;

Боярина Юлия Сергеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Усенко Инга Викторовна, заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта БГУ;

Бойко Инна Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

Рецензенты:

кафедра физического воспитания УО «МГЭИ им.А.Д.Сахарова» БГУ (Онищук О.Н., доцент кафедры, кандидат педагогических наук, доцент);

кафедра спортивных игр УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (Селявко Р.В., доцент кафедры, кандидат педагогических наук, доцент).

Физическая культура : электронный учебно-методический комплекс для студентов основных учебных групп для занятия волейболом / Ю. И. Масловская, Ю. С. Боярина, И. В. Усенко, И. И. Бойко ; БГУ, Каф. физического воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2025. – 200 с. : табл., ил. – Библиогр.: с. 187–193.

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначен для студентов основных учебных групп для занятия волейболом. Содержание ЭУМК предполагает содействие в формировании социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	9
1.1. Введение	9
1.2. История волейбола.....	11
1.2.1. Развитие волейбола	13
1.2.2. Пляжный волейбол.....	29
1.3. Волейбол в БГУ	37
1.4. Единая спортивная классификация, разрядные нормы и звания по виду спорта.....	38
1.4.1. Волейбол (мужчины и женщины).....	38
1.4.2. Волейбол пляжный (мужчины и женщины)	41
1.5. Общие требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом.....	42
1.6. Травмы в волейболе	47
1.7. Экипировка волейболиста.....	53
1.8. Организация медицинского обеспечения спортивных соревнований.....	55
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	59
2.1. Общие вопросы теории и методики спортивных игр	59
2.2. Сущность и характеристика волейбола. Амплуа игроков	67
2.3. Правила спортивной игры.....	71
2.4. Техника волейбола.....	77
2.5. Основы методики технической подготовки волейболистов	86
2.5.1. Обучение стойке готовности и перемещениям	87
2.5.2. Методика обучения передаче мяча сверху двумя руками	89
2.5.3. Обучение передаче мяча снизу двумя руками	91
2.5.4. Обучение подачам мяча	92
2.5.5. Обучение нападающему удару	95
2.5.6. Обучение блокированию.....	97
2.6. Тактика волейбола. Методика тактической подготовки	100
2.6.1. Тактика нападения.....	101
2.6.2. Тактика защиты	105

2.7. Физическая подготовка в волейболе. Общая и специальная физическая подготовка.....	107
2.7.1. Развитие физических качеств. Средства и методы их совершенствования.....	111
2.7.2. Методические рекомендации по развитию физических качеств волейболистов.....	143
2.8. Акробатическая подготовка волейболистов	144
2.9. Применение подвижных игр и эстафет в подготовке студентов-волейболистов.....	156
2.10. Психологическая подготовка в волейболе	160
2.11. Управление процессом спортивной тренировки у волейболистов	167
2.12. Организация и проведение спортивных соревнований	169
2.13. Оценка уровня физической подготовленности студентов в основных учебных группах для занятия волейболом.....	175
2.14. Оценка уровня технической подготовленности студентов в основных учебных группах для занятия волейболом.....	181
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	183
3.1. Теоретические вопросы по волейболу	183
3.2. Темы рефератов	185
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	187
4.1. Рекомендуемая литература.....	187
4.2. Электронные ресурсы.....	193
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Примерный план-график распределения учебных часов для волейболистов различной квалификации.....	194

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Физическая культура» для основных учебных групп для занятия волейболом разработан в соответствии с требованиями образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста.

Предметом изучения учебной дисциплины являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры и личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей. Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначен для основных учебных групп для занятия волейболом. Содержание ЭУМК предполагает содействие в формировании физических компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В ЭУМК обобщен теоретический материал ведущих отечественных специалистов, рассмотрены актуальные вопросы в соответствии с требованиями современной игры, а также представлены материалы, полученные в процессе экспериментальных исследований по локальным проблемам развития теории и методики волейбола. В ЭУМК дается характеристика волейбола как спортивной игры, представлен исторический очерк развития, описаны физические качества и способности, техника и тактика игры, представлены методики обучения и совершенствования процесса подготовки спортсменов различной квалификации, методика организации и проведения соревнований по волейболу.

Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель ЭУМК систематизировать знания и умения по обучению технике и тактике, развитию физических качеств, освоению методики обучения двигательным действиям, формированию у студентов навыков, необходимых для игры в волейбол.

Задачи ЭУМК:

- обучение студентов приемам игры в волейбол;
- освоение студентами методики обучения технике и тактике волейбола;
- развития физических качеств;
- обучение студентов деятельности по физической культуре и спорту на предметной основе волейбола;

– практическая реализация положений теории и методики физического воспитания и спорта с учетом специфики волейбола.

На практических занятиях студенты осваивают основные двигательные умения и организационные навыки, изучают и совершенствуют технику и тактику нападения и защиты, приобретают навыки показа и объяснения упражнений, знакомятся с правилами игры в волейбол.

Самостоятельная работа вне рамок расписания включает изучение литературы, использование электронных учебников, современных локальных и глобальных сетей. Мониторинг успеваемости студентов ведется по сдаче зачетных мероприятий в сроки, предусмотренные учебным планом.

Для реализации обозначенных выше целей предполагается решение следующих задач:

– понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры, спорта и волейбола в частности, в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

– овладение знаниями педагогических, научно-биологических, методических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортивными играми и волейболом;

– использование средств физической культуры, спорта и волейбола для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

– овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры;

– обучение студентов приемам спортивных игр, в частности волейбола, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений;

– освоение студентами методики обучения технике и тактике волейбола, развития физических качеств;

– практическая реализация положений теории и методики физического воспитания и спорта с учетом специфики спортивных игр.

На практических занятиях студенты осваивают основные двигательные умения, организационные навыки, изучают и совершенствуют технику и тактику нападения и защиты, приобретают навыки показа и объяснения упражнений, знакомятся с правилами игры.

Самостоятельная работа вне рамок расписания включает изучение литературы, использование электронных учебников, современных локальных и глобальных сетей.

Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана.

По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными дисциплинами, которые взаимно обогащают и

дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения в области педагогики, биологии, анатомии, физиологии человека и др.

Требования к освоению учебной дисциплины «Физическая культура» для основных учебных групп для занятия волейболом в соответствии с образовательным стандартом.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- правила волейбола;
- достижения белорусских спортсменов в волейболе на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса в волейболе;
- основы организации соревнований по волейболу и их судейства.

Студент должен уметь:

- владеть техникой и тактикой волейбола;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по волейболу со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования по волейболу и судействе;
- выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по организации работы

Физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования I ступени на дневной форме получения образования является обязательным в течение всего периода теоретического обучения и осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе.

В электронном учебно-методическом комплексе последовательно представлены:

1. Теоретический раздел. Содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Физическая культура» для основных учебных групп для занятия волейболом.
2. Практический раздел. Содержит материалы для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для

студентов основных учебных групп для занятия волейболом.

3. Раздел контроля знаний. Содержит материалы, позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

4. Вспомогательный раздел. Содержит элементы методики, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Разработанный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» для основных учебных групп для занятия волейболом будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций, способствовать комплексному усвоению теоретических и практических знаний по обучению технике и тактике, развитию физических качеств, освоению методики обучения двигательным действиям и построению занятий по волейболу.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Введение

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет право на три касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом руки направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его касания площадки, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигрывающая розыгрыш, набирает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и получает право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В отличие от других видов спорта, в волейбол нельзя начать играть, не освоив предварительно технику выполнения базовых элементов. Основу успешных действий в волейболе составляют стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу. Технические приемы выполняются кратковременным контактом рук игрока с мячом. Мгновенная и правильная оценка игровой обстановки, наличие тактического мышления играющих, быстрота зрительно-двигательных реакций, умение контролировать несколько объектов одновременно (летающий мяч, перемещения партнеров и соперников), быстрое переключение от одних действий к другим, интенсивное и устойчивое внимание в течение длительного периода времени делают волейбол достаточно сложным видом спорта.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с физической подготовки, состоящей из упражнений на развитие общих качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Одновременно следует развивать специальные способности – пространственную точность движений, прыжковую выносливость, прыгучесть, сила ударных движений и т. д. Использование подводящих и специальных упражнений позволяет овладеть основными элементами технических приемов игры. Это позволяет согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча, учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников), предвидеть действия других игроков, быстро анализировать игровую обстановку, принимать решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнять технические приемы.

Общие сведения

Волейбол (англ. volleyball от volley – «залп», «удар с лёта», и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

В программе Олимпийских игр волейбол дебютировал в Токио в 1964 году. Волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле, уступающий по популярности только футболу. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

Основные правила волейбола

Игра ведется на прямоугольной площадке размером 18×9 метров. Площадка разделена посередине сеткой, под которой проведена центральная линия. Игра ведется сферическим мячом окружностью 65–67 см весом 260–280 г. Каждая из двух команд состоит из 12 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры – атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника или заставить его ошибиться. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (касание на блоке не считается). Игрокам запрещено переступать центральную линию и касаться сетки.

Подача. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить прием. До того как игрок не коснется мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полете мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснется поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Ее противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Прием. Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Обрабатывать мяч на приеме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину вторая передача из трех не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить

мимо антенн. При приеме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела.

Атака. Обычно при позитивном приеме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передает мяч игроку атаки (3-е касание). Атакой считается удар по мячу, когда он находится выше линии сетки. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны и пройти между ними. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трехметровой линией. При атаке рука атакующего не должна пересекать центральную линию, т. е. заходить на сторону противника. В то же время ноги атакующего могут пересечь центральную линию под сеткой (не касаясь сетки), но приземлиться он должен на своей половине. Запрещено атаковать только либеро. Различают атакующие удары по ходу, удары с переводом и обманные удары (скидки).

Блокирование. Это игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесенными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия. Ноги атакующих также могут заходить на сторону противника во время прыжка (т. е. в воздухе), но приземлиться они должны на своей территории. Блок может быть одинарным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трех касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол.

1.2. История волейбола

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Изобретатель игры – Уильям Джордж Морган – инструктор молодежной Ассоциации христиан (YMCA) в Холиоке (штат Массачусетс). Первое название – «mintonette». Альфред Хелстед предложил другое название «volleyball» – в дословном переводе – «летающий мяч».

1895 г. – Официальная дата рождения волейбола.

1896 г. – Первая встреча по волейболу в Спрингфилдском колледже (США).

1897 г. – Краткий отчет о волейболе и правилах игры, включенный в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан (США).

1900 г. – Изготовлены первые волейбольные мячи. Введены первые официальные правила игры в волейбол.

1921 г. – Волейбол в СССР и Польше.

1923 г. – Первый официальный матч по волейболу в Москве. Встречались команды Высших художественных и театральных мастерских с Государственной школой кинематографии.

1928 г. – Первый чемпионат по волейболу в программе Первой Всесоюзной Спартакиады в Москве.

1933 г. – Начало проведения первенства Советского Союза по волейболу.

1947 г. – Первый конгресс по волейболу с участием 14 стран в Париже. Образована международная федерация волейбола – Federation Internationale De Volley-Ball (FIVB – ФИВБ).

1949 г. – Первый чемпионат Европы по волейболу среди женщин в Праге. Победу одержала женская сборная СССР. Первый чемпионат мира по волейболу среди мужчин. Победила мужская сборная СССР.

1957 г. – На 53-й сессии Международного олимпийского комитета в Софии волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и женских сборных на Играх XVIII Олимпиады в Токио.

1963 г. – Кубок Европейских чемпионов по волейболу для клубных команд.

1964 г. – Олимпийские игры в Токио, участвовало 10 мужских и 6 женских команд. Советская мужская и японская женская команды завоевали первые олимпийские золотые медали.

1967 г. – Первый чемпионат по волейболу в Африке.

1968 г. – Первый чемпионат по волейболу команд Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна. Олимпийские игры в Мехико. Победили мужская и женская сборные СССР по волейболу.

1973 г. – Первый Кубок мира национальных женских сборных команд по волейболу в Уругвае.

1975 г. – Первый симпозиум по мини-волейболу в Швеции.

1992 г. – Пляжный волейбол вошел в неофициальную программу Олимпийских игр в Барселоне.

1993 г. – Мировая серия по пляжному волейболу среди женских команд под эгидой ФИВБ.

Впервые разыграно мировое первенство по пляжному волейболу среди клубных команд в Парме (Италия). Пляжный волейбол признан МОК как олимпийский вид спорта.

В настоящее время ФИВБ – самая многочисленная из международных спортивных организаций (в 2002 г. в нее входило 218 национальных федераций), а во всем мире насчитывается свыше 33 миллионов профессиональных волейболистов. Любительским волейболом занимаются (минимум раз в неделю) около миллиарда человек.

1.2.1. Развитие волейбола

В волейбол играют уже почти 130 лет, однако немногие знают подробную историю его создания.

Общепризнанным изобретателем волейбола считается американец Уильям Джордж Морган (рисунок 1).



Рисунок 1 – Уильям Дж. Морган родился в 1870 году в городе Локпорт (штат Нью-Йорк).

Фото: springfieldcollege.contentdm.oclc.org

Уильям Морган учился на бакалавриате в Спрингфилдском колледже Ассоциации молодых христиан (YMCA). Там он познакомился с Джеймсом Нейсмитом, который в 1891 году изобрел баскетбол. Завершив обучение, Морган продолжил карьеру в YMCA и провел первый год в филиале колледжа в Оберне, после чего летом 1895 года перебрался в Холиоук, где стал директором отдела физического воспитания.

Работая в филиале Холиока, Морган решил разнообразить образовательную программу соревновательно-развлекательной игрой. Баскетбол только начинал развиваться и казался подходящим видом спорта для молодежи, но для более возрастных людей нужно было найти менее интенсивную и контактную альтернативу.

В поисках подходящей игры Моргану пришел в голову теннис, но для него требовалось слишком много спортивного инвентаря, поэтому он был исключен. Однако идея использовать теннисную сетку показалась ему хорошей: «Мы подняли сетку на высоту около 198 сантиметров от земли, – объяснял Морган. – Чтобы она располагалась выше головы человека среднего роста. Нам потребовался игровой снаряд. Среди того, что мы использовали, была камера баскетбольного мяча. Она оказалась слишком легкой и медленной. Тогда мы

взяли обычный баскетбольный мяч, но он не подошел из-за большого размера и тяжелого веса».

Проблему решил местный производитель спортивных товаров – компания «Спалдинг» (A. G. Spalding & Bros), которая по лекалам Моргана изготовила подходящий мяч. Спортивный снаряд представлял из себя резиновую камеру, обтянутую кожей. Окружность мяча составила не менее 25 и не более 27 дюймов (63,5 см и 68,6 см соответственно), а вес – не менее 9 и не более 12 унций (252 гр. и 336 гр. соответственно).

В создании волейбола приняли участие друзья Моргана из Холиока – Фрэнк Вуд и Джон Линч. По просьбе Моргана они помогли составить (на основе его предложений) концепцию игры вместе с первыми 10 правилами.

Возможное альтернативное название

Первоначально Морган назвал новую игру «минтонет». Она напоминала бадминтон, поэтому изобретатель небезосновательно решил использовать вторую часть названия этого вида спорта – «минтон».

Однако название «минтонет» просуществовало недолго. В 1896 году Морган посетил конференцию YMCA в Спрингфилде, на которой собрались все директора по физическому воспитанию. Моргана пригласили презентовать свою игру на новом стадионе колледжа.

В показательном матче приняли участие две команды по пять человек в каждой, а также несколько преданных фанатов. Морган объяснил делегатам конференции, что игра предназначена не только для спортивных залов, но и для открытых пространств на воздухе. Участвовать могло неограниченное количество человек, а цель игры заключалась в удержании мяча над сеткой, путем перебрасывания его с одной стороны площадки на другую.

Увидев демонстрацию игры и выслушав объяснение Моргана, профессор Альфред Холстед предложил заменить название «минтонет» на другое. По его мнению, удары игроков по мячу следовало отразить в наименовании. Так на свет появился волейбол (volleyball), где «volley» в переводе с английского языка означает – ударить с лёту, а «ball» – мяч. Морган и другие участники конференции приняли новое название.

Морган продолжил работу над правилами волейбола, которая вылилась в руководство по использованию и развитию игры. Он передал рукописную копию документа в YMCA. Впоследствии правила, разработанные Морганом, были включены в издание первого официального руководства Североамериканской атлетической лиги YMCA 1897 года.

Выход на международный уровень

Распространению волейбола способствовали директора все того же колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA), которые повсеместно в своих филиалах приняли новый вид спорта. Так, в 1900 году волейбол появился в Канаде (первая зарубежная страна), чуть позже в Японии (1908).

В 1913 году волейбол впервые был включен в программу международных соревнований – Дальневосточных игр. Это событие укрепило развитие волейбола на азиатском континенте.

Мощным катализатором популяризации волейбола в США стало появление правил игры в журнале «Спалдинг». Публикацию в 1916 году инициировала YMCA, которая заручилась поддержкой Национальной студенческой спортивной ассоциации (NCAA) (рисунок 2).

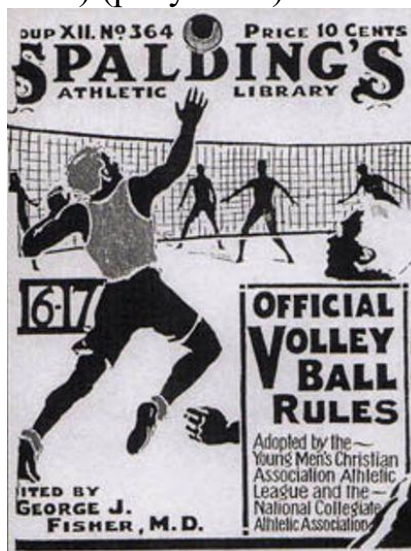


Рисунок 2 – Обложка журнала «Спалдинг». Фото: fivb.org

В годы Первой мировой войны (1914–1918) волейбол, наконец, добрался до Европы.

Зарождение в СССР

Вскоре в волейбол заиграли и в Советском Союзе. Официальная дата рождения отечественного волейбола – 28 июня 1923 года. В этот день в Москве состоялся товарищеский матч между студенческими сборными.

Спустя десять лет состоялся дебютный чемпионат СССР (рисунок 3). Первые турниры разыгрывались между сборными командами городов, поэтому носили название Всесоюзных волейбольных праздников.



Рисунок 3 – Первый чемпионат СССР среди клубных команд прошел в 1938 году. Среди мужчин победу одержал «Спартак» из Ленинграда, среди женщин – «Спартак» из Москвы. Фото: csk.ru

Этапы развития волейбола

Хронология событий, которые способствовали развитию и популяризации волейбола по всему миру.

1918 год – количество игроков команды на площадке сокращено до шести.

1922 – максимальное количество касаний мяча при розыгрыше ограничено до трех.

1924 – проведены показательные волейбольные матчи на Олимпийских играх в Париже.

1925 – утверждены современные размеры площадки: 18 метров в длину и 9 метров в ширину (рисунок 4).

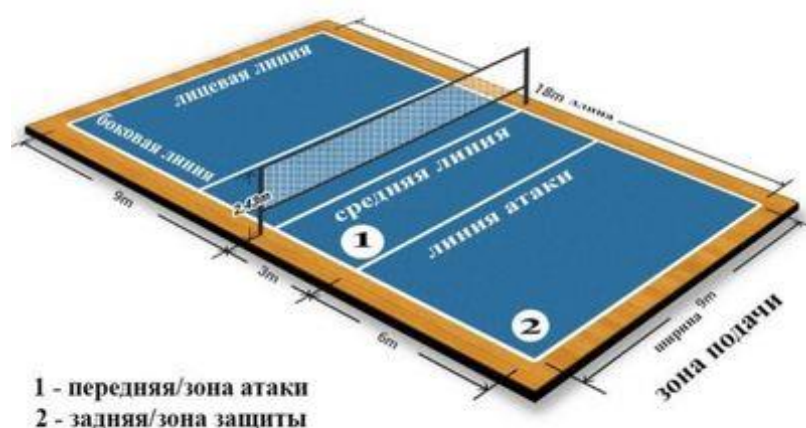


Рисунок 4 – Схема площадки.

Сетка расположена на высоте 243 сантиметра от земли для мужчин и 224 для женщин
Фото: football-match24.com

1947 – образована Международная федерация волейбола (FIVB).

1949 – состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди мужчин.

1952 – состоялся первый чемпионат мира по волейболу среди женщин.

1957 – волейбол объявлен олимпийским видом спорта.

1964 – состоялись турниры по волейболу среди мужчин и женщин на Олимпиаде в Токио. Среди мужчин первенствовала сборная СССР.



Рисунок 5 – Первое олимпийское «золото» ушло волейболисткам женской сборной Японии. Фото: olympics.com.

1970 – по краям сетки появились антенны, которые ограничили игровую зону нападающих.

1974 – в качестве наказаний введены желтая (замечание) и красная (предупреждение) карточки.

1984 – президентом Международной федерации волейбола стал мексиканец Рубен Акоста. Он возглавлял FIVB вплоть до 2008 года. За время его правления волейбол претерпел множество кардинальных изменений.

1985 – в Холиоке открыт волейбольный Зал славы.

1990 – для популяризации волейбола создана Мировая лига (коммерческий турнир), в которой ежегодно принимали участие ведущие мужские национальные сборные.

1996 – волейболистам разрешили отбивать мяч любой частью тела.

1997 – появление позиции «либеро».

1998 – принято решение играть по системе «ралли-пойнт»: первые четыре партии до 25 очков, пятую – до 15.

2013 – начало использования на международных соревнованиях системы видеоповторов.

Все это лишь основные вехи трансформации волейбола. Правила игры и турниры продолжают совершенствоваться и видоизменяться до сих пор.

Интересные факты о волейболе и рекорды

Благодаря легкодоступности для широких слоев населения волейбол на протяжении многих лет входит в число самых популярных видов спорта в мире. Только в России волейболом занимаются свыше 2 млн человек.

О популярности волейбола свидетельствует и количество уголков планеты, в которых его культивируют. На сегодняшний день в Международную федерацию волейбола (FIVB) входят 222 страны.

Всякий раз, когда речь заходит о рекордах посещаемости спортивных состязаний, всплывает стадион «Маракана» в Рио-де-Жанейро. Волейбол здесь не стал исключением. В 1983 году на товарищеской игре между Бразилией и сборной Советского Союза присутствовало порядка 97 тысяч человек. Рекорд в

официальных матчах принадлежит сборным Польши и Сербии. На чемпионате мира 2014 года их очная встреча на Национальном стадионе в Варшаве привлекла внимание около 61,5 тысячи болельщиков.

Если говорить о скорости движения игрового снаряда, то здесь волейбол уступает многим видам спорта. Так, мировой рекорд принадлежит болгарскому доигровщику Матею Казийски. Выступая за «Трентино» в финале Кубка Италии 2010 года, он исполнил подачу со скоростью 132 км/ч.

По антропометрии волейболисты, как правило, уступают баскетболистам. Рост самого высокого действующего игрока, которым считается российский блокирующий Дмитрий Мусэрский (рисунок 6), составляет всего 218 см. Он на 8 см ниже самого высокого баскетболиста Тако Фалла, выступающего в НБА.



Рисунок 6 – Дмитрий Мусэрский играет в чемпионате Японии за команду «Сантори Санбердз». Фото: suntory.co.jp

История волейбола в Беларуси

Появление волейбола на белорусской земле относится к концу 20-х годов прошлого столетия. В это время были сформированы секции по волейболу в г. Минске и областных центрах. Среди зачинателей игры в нашей республике были артисты театра имени Янки Купалы В. Владомирский, Б. Платонов, В. Крылович, В. Полло. Подтверждением тому, что артисты театра были яростными поклонниками волейбола, является приказ № 34, изданный во время гастролей в г. Орше в 1928 г. Дирекция отмечала, что из-за сильного увлечения волейболом часто задерживаются репетиции и пробы.

Быстрому распространению волейбола в Беларуси способствовало турне мужской команды г. Харькова летом 1928 г., бывшей в то время зачинателями игры в волейбол на Украине. Гости без особого труда победили команды Минска, Бобруйска и Березины.

Уже в 1932 г. в Могилеве началось регулярное проведение соревнований по волейболу. Сильнейшими командами города были мужская команда шелковой фабрики и женская команда железнодорожного узла ст. Могилев. В 1936 г. на Гомельщине в коллективах физкультуры и физкультурных кружках насчитывалось около 800 физкультурников, занимающихся волейболом, а в 1939

г. их количество увеличилось до 2 тысяч. До начала Великой Отечественной войны (1940 г.) в Беларуси волейболом занималось более 50 тыс. человек.

В **1935** г. волейбольные площадки (а их было 954) составляли почти половину всех спортивных сооружений республики, а к началу 1941 г. их было уже 14934.

С **1934** г. начинают проводиться первенства республики, а годом раньше мужская и женская команды г. Минска приняли участие в I чемпионате СССР, называвшемся в те годы Всесоюзным волейбольным праздником. Обе наши команды заняли последнее 5-е место.



Рисунок 7 – Спартакиада по волейболу

Летом **1934** г. был организован ряд спартакиад, в программу которых был включен и волейбол (рисунок 7). В том же году началась регулярная работа в детских волейбольных секциях в многих городах Беларуси, важное значение для развития детского волейбола сыграло Всесоюзное первенство пионеров и школьников, состоявшееся в августе 1935 года. В соревнованиях приняли участие команды девушек, юношей и мальчиков Минска.

Одним из наиболее массовых соревнований **1936** года был розыгрыш Кубка ВЦСПС (рисунок 8), в котором приняло участие свыше 100 команд спортивных обществ и заводов.



Рисунок 8 – Кубок ВЦСПС

В 1938 г. было принято решение проводить чемпионаты СССР не среди сборных команд городов в рамках всесоюзных волейбольных праздников, а среди сильнейших команд ДСО и ведомств. Новая формула проведения чемпионатов страны положительно повлияла на дальнейшее повышение массовости и мастерства волейболистов, финальным турнирам чемпионатов 1938, 1939 и 1940 гг. предшествовали зональные соревнования, в которых выступили команды «Восход», «Наука» и «Спартак» из Минска.

В послевоенные годы центром волейбольной жизни в Минске были парк культуры и отдыха им. Горького, а затем площадки при входе на стадион «Динамо» и стадион ручных игр «Спартак», где любой желающий в зависимости от своей подготовленности имел возможность принять участие в игре на одной из трех площадок.

В это время календарный план всесоюзных соревнований непрерывно расширялся и совершенствовался, с 1950 года стал разыгрываться Кубок СССР, организовывались всесоюзные и республиканские чемпионаты и первенства ДСО и ведомств. Расширился международный календарь.

Одной из первых международных встреч для мужской и женской сборных команд Беларуси стал матч с китайскими волейболистами. Игры проводились в Минске в июле 1954 г. на волейбольной площадке, оборудованной за футбольными воротами южного сектора стадиона «Динамо».

В послевоенные годы право выступления в чемпионате СССР от Беларуси получили женская и мужская команды «Большевик» Минск (1947 г.).

В 1953 г. женский волейбол Беларуси в чемпионате СССР представляла команда «Искра» Минск (10-е место). Затем «Буревестник» (1954–1955 гг.), «Спартак» (1960–1973 гг.), ТТУ (1974–1978 гг.).

С 1979 г. от Минска стала выступать вновь команда «Искра». В 1983 г. команда меняет название, выступая как «Коммунальник».

С 1947 по 1953 гг. в мужских чемпионатах СССР по классу «Б» от Минска выступали команды «Наука», «Большевик», «Динамо», занимавшие 13–17-е места.

С 1955 г. по 1973 г. Минск представляет в чемпионатах СССР команда «Буревестник», сформированная в основном из студентов института физической культуры и политехнического института. С 1974 г. команду мастеров ДСО «Красное знамя» взял на содержание Минский моторный завод и в чемпионатах СССР начала выступать команда «Мотор» Минск, которая заняла в 1978 году 7-е место в высшей лиге, затем команда имела названия «Коммунальник», Звезда и СКА, высшим достижением которой стало 5-е место чемпионата СССР (1988 г.).

С 1956 г. стали проводиться Спартакиады народов СССР – крупнейшие спортивные мероприятия в бывшем Советском Союзе. В волейбольном турнире I Спартакиады, который проводился 23 июля – 2 августа 1956 г. в Москве на стадионе «Динамо», участвовали 18 мужских и женских сборных команд республик, а также Москвы и Ленинграда.

В дальнейшем Спартакиады народов СССР проводились 1963, 1967, 1971, 1975, 1979, 1983, 1987 (участвовали спортсмены моложе 21 года) и 1991 годах, предшествовавшие Олимпийским играм, в программу которых в 1964 году был впервые включен волейбол. В турнирах Спартакиады 1979 года наряду со сборными командами союзных республик приняли участие мужские и женские команды зарубежных стран – Кубы, Польши, США, Японии и Алжира, а в 1983 году – женские команды Болгарии, Венгрии, Кубы и Перу.

С 6 по 15 августа 1959 г. в Москве проходил волейбольный турнир по программе II Спартакиады народов СССР. В турнире приняли участие 17 команд. Женская сборная республики в финальной части соревнований победила сборные команды Грузии, Литвы, Узбекистана, Армении, но проиграла сборной Украины (0:3) и заняла 8-е место.

В 1964 г. волейбол стал олимпийским видом спорта. И с этого момента ему стали уделять еще более пристальное внимание (рисунок 9).



Рисунок 9 – Женская сборная СССР на Олимпийских играх

Наибольшего успеха на клубном уровне добилась минская женская команда «Коммунальник», которая дважды становилась бронзовым призером чемпионата СССР в 1986 и 1987 гг., а в 1987 году стала обладателем Кубка обладателей кубков Европейской конфедерации волейбола.

Успехи мужских команд несколько скромнее – гомельский «Промстрой» стал обладателем Кубка СССР в 1977 году, а минский «Мотор» повторил достижение земляков в 1978 году. Армейцы столицы играли в финале розыгрыша Кубка в 1987 году.

Достижения белорусского волейбола не оставались незамеченными, в 1977 году г. Минску было доверено проведение Мемориала памяти В. И. Саввина, в котором приняли участие сильнейшие мужские команды мира – Куба, Польша, Румыния, Япония, Финляндия, Югославия, СССР, Беларусь представляла сборная республики, которая заняла 5-е место.

В 1978 году в г. Минске прошел один из этапов чемпионата мира среди женских команд. Соревнования были организованы на высоком уровне и заслужили высокой оценки Международной федерации волейбола (рисунок 10).



Рисунок 10 – Соревнования среди женских команд

Белорусский волейбол воспитал плеяду известных мастеров, чья игра была эталоном для многих поколений спортсменов в республике, а лучшие из них блистали в составах различных сборных СССР на международной арене. Большинство из них удостоены званий – мастер спорта СССР, а И. Горбатюк, Т. Степанова, Т. Шаповалова, Н. Козлова, И. Брюзгина, А. Тетерина, И. Ярковенко и В. Алекно стали мастерами спорта международного класса. Т. Мышьякова завоевала серебряную медаль на чемпионате Европы 1983 года, И. Горбатюк носит звание чемпионки Европы (1985 г.) и мира (1990 г.), чемпионками Европы среди молодежных команд становились в разные годы О. Шемакова, Н. Савочкина, И. Ширяев, А. Дерябин и И. Горбатюк.

Честь республики успешно защищали в разные периоды развития наиболее известные волейболистки:

50-е годы – Н. Горелик, Т. Разуменко, Г. Баталина, Н. Якимова, Н. Свечникова, Л. Галятина, Л. Лепкович, Е. Иванченко.

60-е годы – Г. Шевченко, А. Омелянюк, Л. Ананьева, С. Пугачева, И. Петрова, М. Ткачева, Е. Ерофеева, Р. Тумилович, О. Шемакова, Н. Савочкина, Н. Тухватулина, Л. Литвинович, М. Конторович.

70–80-е годы – А. Нетреба, И. Брюзгина, Т. Азаренко, И. Асипчик, Н. Боярчук, Г. Малышева, Н. Муковнина, Т. Мышьякова (Шаповалова), Ж. Черникова, А. Тетерина, И. Горбатюк, Т. Самсонова, Т. Котикова, Т. Степанова, И. Ярковенко, Н. Козлова, Г. Вертинская, И. Полещук.

Наибольших успехов в соревнованиях мужских команд добились следующие игроки:

50–60-е годы – Е. Харлип, М. Зумерград, Э. Ахмеров, Э. Загускин, А. Ефимов, Б. Белькевич, Б. Токарев, В. Радионов, Е. Захаров, Ю. Чуканов, В. Разуменко, Г. Ануфриев, В. Шпаковский, Г. Семин, Ю. Костин, М. Корневский, Г. Янов, Л. Яркин, А. Ермолов, Ю. Васильев, Л. Ганночка, Г. Степнов, И. Нисаев, В. Кварцхава, Р. Курицын, Н. Максимов.

70–80-е годы – А. Пимахин, А. Кипин, А. Смолянец, И. Ширяев, М. Васильев, В. Лабетко, В. Герасимович, В. Дубицкий, В. Саликов, А. Дерябин, В. Лукьянов, А. Глухоедов, В. Туленков, М. Милютин, А. Степанов, С. Яковенко, А. Герасимов, В. Гончаров, А. Мишин, А. Котлер, С. Данилов, Е. Григорьев, Д. Янюк, А. Сингаевский, В. Фандо, В. Юдчиц, В. Алекно, А. Борбаченко, Л. Горбатюк, И. Загорцев, С. Потершук, О. Гулевич, В. Вертелко, М. Петуховский, В. Лагунович, А. Щербаченя.

Успехи команд и игроков неразделимы с работой тренеров, многие из которых заслужили высоких спортивных званий: заслуженные тренеры СССР В. Чернов и В. Князев, заслуженные тренеры Беларуси Г. Вольштейн, Л. Галятина, М. Зумерград, Г. Шевченко, Э. Ахмеров, Г. Янов, Э. Канзас, В. Козлов, В. Дубицкий, В. Мартинович, С. Кононов, М. Романович, В. Саликов, В. Бродский, В. Подлесский, П. Ковалев, Н. Поздняк, Р. Сухнат, В. Ивановский, А. Степашко, В. Карчевский, В. Абелев, Н. Гринь и Н. Загидулин, опытные наставники З. Лецко, А. Паняшин, Б. Варшавер и многие другие.

В число ведущих арбитров СССР входили – судьи всесоюзной категории А. Устинов, Д. Шмаевский, В. Лашкин, А. Устименко, Н. Харыбин, В. Прохоров, Р. Нозик, Г. Гусин и Б. Кац.

Информация о Белорусской федерации волейбола

ОО «Белорусская федерация волейбола» была основана 25 февраля 1992 года. В том же году она вошла в состав ЕКВ (Европейской конфедерации волейбола) и ФИВБ (Международной федерации волейбола), что позволило сборным страны принимать участие в чемпионатах Европы и мира, а клубным командам – в еврокубках. Сразу же федерация стала проводить и национальный чемпионат.

В разные годы Белорусскую федерацию волейбола возглавляли Анатолий Пушко (1992–1999), Борис Батура (1999–2014 гг.), Валентин Шаев (2014–2017 гг.) и Александр Пясецкий (2017–2018 гг.). 27 ноября 2018 г. состоялась внеочередная отчетно-выборная конференция, на которой на пост нового Председателя федерации был избран экс-игрок мужской национальной команды Республики Беларусь по волейболу Венский Эдуард Адамович.

С 2003 года по Республике начинают создаваться областные отделения федерации, которые призваны развивать волейбол на своей территории. Первой была создана Минская областная федерация волейбола (20.03.2003), уже на следующий день образовалась и Гродненская областная федерация волейбола (21.03.2003). В этом же году свою деятельность начали федерация по г. Минску (03.04.2003) и Брестская областная федерация (14.04.2003). Восемь лет спустя было открыто Витебское областное отделение федерации (26.10.2011), а еще через семь лет свою деятельность начали и федерации в двух оставшихся областях – Гомельской (05.03.2018) и Могилевской (14.04.2018).

Белорусский волейбол воспитал плеяду известных мастеров, чья игра была эталоном для многих поколений спортсменов в республике, а лучшие из них блистали в составах различных сборных СССР на международной арене. Большинство из них удостоены звания мастер спорта СССР, а И. Горбатюк, Т. Степанова, Т. Шаповалова, Н. Козлова, И. Брюзгина, А. Тетерина, И. Ярковенко и В. Алекно стали мастерами спорта международного класса.

Успехи команд и игроков неразделимы с работой тренеров, многие из которых заслужили высоких спортивных званий: заслуженные тренеры СССР В. Чернов и В. Князев, заслуженные тренеры Беларуси Г. Вольштейн, Л. Галятина, М. Зумерград, Г. Шевченко, Э. Ахмеров, Г. Янов, Э. Канзас, В. Козлов, В. Дубицкий, В. Мартинович, С. Кононов, М. Романович, В. Саликов, В. Бродский, В. Подлесский, П. Ковалев, Н. Поздняк, Р. Сухнат, В. Ивановский, А. Степашко, В. Карчевский, В. Абелев, Н. Гринь и Н. Загидулин и многие другие.

В 1992 году после распада СССР Белорусская федерация волейбола вошла в состав Европейской конфедерации и признана Международной федерацией волейбола.

С этого времени стали проводиться национальные чемпионаты, в которых принимали участие не только команды, представляющие признанные волейбольные центры – Минск, Витебск, Могилев, Гомель и Гродно, но и клубы других областных и районных центров – Бреста, Барановичи, Кобрин, Орши, Новополоцка, Солигорска, Жлобина и Мозыря.

В женском чемпионате доминировала команда «Амкадор» из Минска, которая была бессменным чемпионом с 1992 по 1999 год, в мужском – конкуренцию фаворитам, имевшим опыт участия во всесоюзных соревнованиях – «Спутнику» г. Витебск (1993–1995) и столичным армейцам (1992, 1996) составили волейболисты «Коммунальника» г. Гродно (1997, 1999).

Лучшие волейболисты страны вошли в составы юношеских, юниорских, молодежных, национальных команд, которые получили право самостоятельно

выступать в отборочных турнирах чемпионата Европы и мира. Женская национальная команда трижды добивалась права участия в финальных турнирах чемпионата Европы и заняла 8-е место в 1993 и 1995 гг., а в 1997 – разделила 11–12-е места со сборной Румынии. Мужская сборная Республики Беларусь не смогла преодолеть рамки отборочного раунда.

Лучшие клубные команды (рисунок 11) ежегодно стали участвовать в розыгрышах Кубков Европейской конфедерации волейбола, что позволило игрокам приобрести международный опыт, а болельщикам увидеть лучшие европейские клубы и знаменитых игроков, выступающих в них.



Рисунок 11 – Мужская сборная Беларуси по волейболу

В этот период с наилучшей стороны проявили себя следующие волейболистки:

О. Овчинникова, А. Криворот, Н. Козел, Ю. Гапанович, Т. Ивкова, Н. Янушкевич, Н. Енушевская, М. Клемезь, Ю. Старовойтова, Я. Грошева, А. Тараненко, Л. Кучук, Е. Миклашевич, О. Стремужевкая, В. Парафинюк, Н. Кулинич, С. Галкина, М. Смирнова, А. Гордейчик, И. Кононович, А. Проневич, М.Будай, Л. Любинская, Н. Андросенко, Е. Вашеткина, Е. Позняк, Е. Лебедева, Г. Смолонская, Н. Полуян, Т. Белова, В. Головкин, Т. Родина, О. Карпова, Ю. Куцко, Н. Гордеева, Т. Боричевская.

Заметную роль в составах отечественных команд играли:

М. Высоцкий, А. Евтухович, А. Пимахин, Ю. Шлапков, Д. Сарайкин, Ю. Кравцов, А. Пилецкий, А. Балабан, Д. Пекарчик, С. Прияткин, Д. Бабич, М. Хоняк, В. Подрезенко, Ю. Лабетский, С. Троцкий, С. Миклашевич, С. Рыбковский, С. Каплунов, В. Арзуманов, О. Анискевич, В. Дубровщик, А. Папай, В. Баран, В. Бекша, А. Обуховский, А. Позняк, Э. Венский, Д. Кот, В. Озимко, В. Мирзоев, М. Иванов, В. Лычев, А. Коваленко, А. Вирковский,

В. Буюк, А. Густыр, К. Асипчик, О. Миканович, А. Елистратов, С. Рускевич, В. Климчук, Д. Лихорад.

После 2000 года появились первые медальные результаты, молодежная команда девушек стала бронзовым призером чемпионата Европы в 2002 и 2003 годах (рисунок 12), впервые в истории приняла участие в финальном турнире молодежного чемпионата мира и заняла 7-е место (2003 г.).



Рисунок 12 – Команда девушек – бронзовый призер чемпионата Европы 2002 /2003 гг.

Новое поколение отечественных игроков решительно настроено на штурм самых высоких спортивных вершин и хотелось бы надеяться, что в ближайшем будущем мы сможем увидеть наших волейболистов в финальных турнирах чемпионатов Европы и мира, а также на Олимпийских играх.

Исторические вехи в белорусском волейболе

1928 – первые матчи белорусских команд Минска, Бобруйска, Березины против команды Харькова (Украина).

1932 – образована Республиканская волейбольная секция, входящая во Всесоюзную секцию. Началось проведение регулярных республиканских соревнований по волейболу, количество занимающихся волейболом – 800 человек.

1933 – мужская и женская сборные команды г. Минска приняли участие в 1-м чемпионате СССР.

1934 – проводится 1 Первенство республики.

1935 – команды девушек, юношей и мальчиков г. Минска приняли участие в 1-м Всесоюзном первенстве пионеров и школьников.

1936 – команды крупных промышленных предприятий республики приняли участие в розыгрыше Кубка ВЦСПС.

1938 – команды «Восход», «Наука» и «Спартак» из Минска приняли участие в 1-м чемпионате СССР среди клубных команд.

1940 – количество занимающихся волейболом возросло до 50 тысяч человек, количество волейбольных площадок до 14934.

1950 – команды республики приняли участие в розыгрыше Кубка СССР.

1954 – первые международные матчи для мужской и женской сборной команды республики с командами Китая.

1954 – сборные команды республики приняли участие в волейбольных турнирах в программе 1 Спартакиады народов СССР.

1959 – образована Белорусская федерация волейбола, которая входила в состав Федерации волейбола СССР.

1977 – гомельская мужская команда «Промстрой» стала обладателем Кубка СССР.

1977 – в Минске прошел Мемориал В. И. Савина – вице-президента Международной федерации волейбола.

1978 – минская мужская команда «Мотор» стала обладателем Кубка СССР.

1978 – в Минске проведен один из этапов чемпионата мира среди женских команд, который проходил в СССР.

1986 – женская команда «Коммунальник» из Минска стала бронзовым призером чемпионата СССР.

1985 – Ирина Горбатюк стала чемпионкой Европы в составе женской сборной команды СССР.

1987 – женская команда «Коммунальник» из Минска стала обладателем Кубка обладателей кубков Европейской конфедерации волейбола.

1990 – Ирина Горбатюк стала чемпионкой мира в составе женской сборной команды СССР.

1992 – после распада СССР, Белорусская федерация волейбола вошла в состав Европейской конфедерации и признана Международной федерацией волейбола.

1992 – проведены первые национальные чемпионаты среди мужских и женских команд.

1992 – сильнейшие клубы страны Амкодор, СКА, Спутник, Коммунальник приняли участие в розыгрышах Кубков Европейской конфедерации волейбола.

1993 – женская национальная команда впервые добилась права участие в финальном турнире чемпионата Европы и заняла 8-е место.

1994 – Ю. Бакунович становится 1-м арбитром международной категории.

1995 – женская национальная команда добилась права участие в финальном турнире чемпионата Европы и заняла 8-е место.

1997 – А. Пясецкий получает звание судьи международной категории.

1997 – женская национальная команда добилась права участие в финальном турнире чемпионата Европы и заняла 11–12-е место.

1998 – в Минске проводятся отборочные матчи женского чемпионата Европы с командами Германии, России, Болгарии, Италии и Украины.

2000 – в Минске проведен отборочный турнир юниорского чемпионата Европы среди команд девушек.

2000 – в Минске проводятся отборочные матчи чемпионата Европы среди женских команд.

2002 – женская молодежная сборная команды стала бронзовым призером чемпионата Европы.

2002 – в Гродно проводится квалификационный турнир чемпионата Европы среди мужских команд.

2002 – в г. Барановичи проводится квалификационный турнир чемпионата Европы среди женских команд.

2003 – женская юниорская сборная команда стала бронзовым призером чемпионата Европы и приняла участие в финальном турнире чемпионата мира и заняла 7-е место.

2004 – в г. Барановичи проводится квалификационный турнир юниорского чемпионата Европы среди женских команд.

2004 – в г. Барановичи проводится квалификационный турнир чемпионата Европы среди женских команд.

2005 – в г. Барановичи проводится квалификационный турнир юниорского чемпионата Европы среди мужских команд.

2005 – женская команда «Белбизнесбанк» г. Минск входит в число 8 лучших команд розыгрыша Кубка топ-команд.

2006 – в Минске проводится групповой турнир 2 раунда чемпионата Европы среди мужских команд.

2006 – в Могилеве в новом Дворце спорта «Олимпиец» проводятся матчи 3 раунда чемпионата Европы среди женских и мужских команд Беларуси и Словении.

2007 – женская национальная сборная команда участвует в финальном турнире чемпионата Европы (рисунок 13).



Рисунок 13 – Женская сборная Республики Беларусь по волейболу

2008 – женская команда «Атлант» г. Барановичи выходит в 1/4 финала розыгрыша Кубка Европейской конфедерации волейбола.

2009 – мужская команда «Металлург» г. Жлобин вышел в 1/4 финала Кубка вызова Европейской конфедерации волейбола.

2017 – женская команда на чемпионате Европы впервые дошла до четвертьфинала и заняла 7-е место.

1.2.2. Пляжный волейбол

Пляжный волейбол (англ. beach volleyball) – наиболее популярная разновидность классического волейбола, которая с 1996 года введена в олимпийскую программу (рисунок 14).



Рисунок 14 – Матч между сборными Австрии и Китая в рамках летних Олимпийских игр 2008 года

Основные отличия пляжного волейбола от классического состоят в следующих условиях:

- команда игроков состоит из двух человек, а не из шести;
- игра проходит на песке;
- прием подачи «сверху» (когда игрок мягко пальцами принимает мяч) здесь запрещен. Можно принимать сверху только жестко;
- блок считается касанием, то есть после блока у игроков остается только 2 касания;
- игра ведется до 21 очка. В классическом до 25.

Смена стороны поля производится после каждых 7 набранных очков. Это делается для того, чтобы команды находились в одинаковых условиях от внешних факторов (солнце и ветер), которые при более длинных интервалах смены площадки могут измениться.

Пляжный волейбол – популярный вид спорта, игра на разделенной высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через нее мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине поля.

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола, наибольшее распространение и официальный статус получил вариант игры «два на два». Пляжный волейбол, помимо традиционных для волейболистов прыгучести, хорошей реакции, силы, чувства мяча, требует большей выносливости, поскольку в игре на песке спортсменам приходится чаще совершать прыжки и рывки, матчи могут проходить в условиях высокой температуры, при ярком солнце или при дожде и сильном ветре, к тому же обычной практикой является проведение одной командой нескольких игр в день. Важным качеством для игроков является универсализм, так как они не разделены по амплуа и размещаются на площадке свободно, а специализация обычно применима только в отношении блокирования и защиты – во многих командах можно выделить высокого блокирующего и менее высокого, но более подвижного защитника.

Международная федерация волейбола (от фр. *Fédération Internationale de Volleyball*, сокр. FIVB) объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна.

С 1996 года бич-волей присутствует в соревновательной программе Олимпийских игр. Крупнейшими соревнованиями, помимо олимпийских турниров, являются чемпионаты мира, проводимые один раз в два года, Мировой тур – ежегодное коммерческое соревнование, состоящее из нескольких этапов, организованное подобно теннисным АТР-и WTA-турам, а также турниры, проводимые региональными конфедерациями, входящими в FIVB.

История пляжного волейбола

Родиной пляжного волейбола считается Калифорния, на пляжах которой в начале 1920-х годов появились площадки для игры и были собраны первые команды, состоявшие, как и в классическом волейболе, из 6 человек.

Распространена также версия, что в 1910-е годы на Гавайях члены местного сёрфинг-клуба, среди которых был знаменитый американский пловец, сёрфер и ватерполист Дьюк Каханамоку, в ожидании хорошей волны нередко играли в волейбол прямо на пляже. Позднее, став руководителем пляжного клуба Санта-Моники, Каханамоку внес большой вклад в развитие игры. В 1930 году в Санта-Монике прошел первый матч по пляжному волейболу с командами из двух человек.

В Европе о бич-волее впервые узнали благодаря французским нудистам: в 1927 году игра стала главным развлечением на пляже во Франконвилле, местечке к северо-западу от Парижа. Со временем игра получила распространение и в других европейских странах: в Болгарии, Чехословакии и Латвии. В Бразилии пляжный волейбол набирает популярность, начиная с 1950-х годов.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу был организован в 1947 году в Стейт-Бич (Калифорния) компанией *Holzman*. В 1948 году компания *Pepsi* выступила организатором одного из первых официальных турниров в Лос-Анджелесе, предложив в качестве главного приза ящик своей продукции.

В 1965 году была создана первая в истории бич-волея организация – Калифорнийская ассоциация пляжного волейбола, разработавшая единые правила. В 1960-е годы на пляжах Калифорнии игра становится столь же популярной, как и сёрфинг. Выступления спортсменов сопровождались конкурсами красоты и всевозможными представлениями, интерес к бич-волею проявляли The Beatles, Мэрилин Монро и президент Джон Кеннеди. В 1976 году в США прошел первый неофициальный чемпионат мира, который посетили свыше 30 тысяч зрителей, победителями соревнования стали американцы Джим Мендес и Грег Ли. 21 июля 1983 года была основана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP), организовавшая серию турниров с большим призовым фондом, в 1986 году образована ассоциация женского профессионального пляжного волейбола (WPVA).

В том же 1986 году пляжный волейбол получил признание Международной федерации волейбола (FIVB), в феврале 1987 года под ее эгидой прошел чемпионат мира в Рио-де-Жанейро, пока еще неофициальный, победителями в котором стали американцы Рэнди Стокрос и Синджин Смит. В 1990 году в FIVB появилась новая структура – Международный совет пляжного волейбола. С 1992 года в официальных соревнованиях по пляжному волейболу под эгидой FIVB принимают участие женщины.

Бич-волей входил в программу Олимпийских игр-1992 в Барселоне в качестве показательного вида спорта. Победителями стали пары из США – Рэнди Стокрос / Синджин Смит и Каролин Кирби / Нэнси Рино.

24 сентября 1993 года на 101-й сессии МОК в Монте-Карло пляжный волейбол был признан олимпийским видом спорта. В первом официальном олимпийском турнире, прошедшем в 1996 году на Играх в Атланте приняли участие 24 мужские и 16 женских команд, золотые медали достались американцам Карчу Кираю / Кенту Стефессу и бразильянкам Джеки Силве / Сандре Пирес. Карч Кирай стал трехкратным олимпийским чемпионом: в 1984 и 1988 годах он также завоевывал «золото» на Олимпийских играх в составе сборной США по волейболу.

В сентябре 1997 года в Лос-Анджелесе прошел первый официальный чемпионат мира. К концу 1990-х годов FIVB стала контролировать пляжный волейбол во всем мире – конкурировавшие с ней американские ассоциации WPVA и AVP в 1998 году объявили о своем банкротстве. В 2001 году воссозданная стараниями известного спортивного агента Леонарда Армато AVP объединила мужские и женские профессиональные туры, установив равный для мужчин и женщин призовой фонд, соизмеримый с деньгами, выплачиваемыми на турнирах FIVB. Учитывая высокий уровень развития пляжного волейбола в США, Ассоциация волейболистов-профессионалов по-прежнему играет

большую роль – американские пары игнорируют отдельные этапы Мирового тура FIVB ради участия в AVP Crocs Tour.

Лидерами в мировом бич-волее традиционно являются Бразилия и США, в то же время не подвергается сомнению высокий уровень развития пляжного волейбола в ряде других стран – Австралии, Австрии, Швейцарии, Германии, Испании, Нидерландах, России, Китае. Наиболее титулованными в мире являются американские волейболистки Кэрри Уолш и Мисти Мэй-Трейнор, выигравшие в 2004–2012 годах три олимпийских турнира подряд, а также три раза побеждавшие на чемпионатах мира. Среди мужчин рекордсменами по количеству олимпийских медалей в пляжном волейболе являются бразильцы Рикардо Сантос и Эмануэл Рего, у каждого из которых имеется по одной медали всех достоинств.

На олимпийском турнире в Пекине выступали две необычные пары из Грузии: Сака / Ртвело (Сакартвело по-грузински означает «Грузия») и Джор / Джия (Georgia в переводе с английского – «Грузия»). Под этими псевдонимами скрывались бразильские спортсмены, для которых принятие второго гражданства облегчало задачу попадания на Олимпиаду, а для Грузии появлялась возможность достичь в пляжном волейболе невиданных высот (мужская команда Ренато Гомеш («Джор») / Жорже Тершейро («Джия») заняла в Пекине 4-е место). Несмотря на заверения бразильянки Кристин Сантаны («Сака»), что она успела почувствовать себя грузинкой, в чем призналась после победы в матче против россиянок Натальи Урядовой и Александры Ширяевой, Совет по пляжному волейболу FIVB принял решение запретить с 2009 года формирование команд, состоящих из двух натурализованных спортсменов.

Имена выдающихся мастеров пляжного волейбола – Карча Кирая, Рэнди Стоклоса, Керри Поттхарст, Холли Макпик, Майка Додда включены в галерею почета Зала славы мирового волейбола в Холиокеи (штат Массачусетс).

В целях популяризации пляжного волейбола FIVB часто выступает с инициативой проведения турниров не на пляжах, а в достопримечательных местах столичных городов: чемпионат мира-2005 прошел в самом центре Берлина – на площади Шлоссплац, этапы «Большого шлема» Мирового тура игрались у Эйфелевой башни в Париже, на Поклонной горе в Москве. Ареной для соревнований по пляжному волейболу на летних Олимпийских играх 2012 года стала площадь Хорс Гардс Пэред, расположенная в центре Лондона у зданий Адмиралтейства и неподалеку от Букингемского дворца (рисунок 15).

Соревнования

Олимпийские игры – самый престижный международный чемпионат по пляжному волейболу, проводится один раз в четыре года. Чемпионат мира по пляжному волейболу – международные соревнования, которые проводятся под эгидой Международной федерации волейбола. Чемпионат Европы – соревнования между европейскими национальными сборными, которые проводятся под эгидой Европейской конфедерации волейбола.



Рисунок 15 – Пляжный волейбол на площади Хорс Гардс Пэред

Судейство

Судейство в пляжном волейболе осуществляется с помощью двух основных судей, один из которых (первый) следит за тем, чтобы технические приемы в ходе игры выполнялись в соответствии с правилами. Также он может корректировать решения второго судьи. Второй судья следит за ходом у сетки и у средней линии, а также за поведением тренеров и запасных игроков, оказывает всестороннюю помощь первому судье. Кроме основных судей, на поле присутствуют судьи на линии.

Правила игры в пляжный волейбол

В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (правило введено в 2002 году), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в классическом волейболе – 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.

Разметка волейбольной площадки выполняется с помощью 5-сантиметровых лент, которые крепятся при помощи металлических колышков или специальных деревянных дисков.

Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66–68 см в окружности), давление в нем меньше (0,175–0,225 кг/см²), материал также отличается. Он должен иметь цветную яркую окраску. Экипировка для пляжного волейбола представляет собой шорты или купальные костюмы, без какой-либо обуви на ногах.

Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подает другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счете не менее двух очков. Команды

меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков – в третьей.

Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжелой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в пляжный волейбол играют босиком, если иное не разрешено судьями, допускаются носки, в том числе специализированные (в холодное время для тепла, в очень жаркое время от ожогов).

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счете не менее двух очков. Игра идет по принципу rally-point («каждый розыгрыш – очко»), если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу. Игроки команды подают по очереди: сначала один – до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как команда вновь отыграет подачу, подает другой игрок и т. д. Отбивать мяч можно любой частью тела.

В каждой партии каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут, в первой и второй партиях также назначаются технические тайм-ауты, когда команды набирают суммарно 21 очко. В случае травмы или ухудшения самочувствия игрока судья останавливает игру и разрешает медицинскому персоналу оказать помощь. Продолжительность «медицинского» тайм-аута составляет не более 5 минут и представляется одному игроку один раз за матч. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом, происходит смена сторон, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков – в третьей. В любительском пляжном волейболе, как правило, играют короткие партии до 15 очков (решающая до 11) при смене сторон после 5 очков.

Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трех касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). В настоящий момент идет процесс обсуждения и тестирования исключения блока из числа трех касаний, как в классическом волейболе.

За неправильное поведение возможны наказания в виде предупреждения (желтая карточка), замечания (красная карточка, приводящая к проигрышу очка), удаления игрока (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Правила пляжного волейбола не предъявляют строгих требований к обработке мяча при одновременном соприкосновении двух соперников с мячом над сеткой (так называемый *джуст*, от англ. Joust – «рыцарский поединок»). После «джуста» каждая из команд имеет право еще на три касания; если мяч после одновременного касания соперниками над сеткой попадает в антенну, розыгрыш переигрывается.

Скидку в пляжном волейболе можно увидеть достаточно редко – при ее выполнении допускается лишь короткое, точечное касание мяча. Особые требования предъявляются к передаче сверху – судьи не допускают даже малейшего вращения мяча при такой передаче. Часто пас выполняется с небольшой задержкой (прихватом) мяча пальцами, что позволяет нивелировать возможные помехи от ветра.

Женщины обычно выполняют планирующую подачу, мужчины – силовую в прыжке. Высокая подача по ветру, когда мяч идет к принимающим со стороны солнца, получила название *свеча*, или *скайбол* (от англ. sky ball – «небесный мяч»). подача, адресованная в точку, находящуюся на примерно равном расстоянии между игроками команды-соперника, носит шутливое название *муж и жена* (англ. husband and wife serve), так как она может спровоцировать споры о том, кто именно должен был принимать подачу.

Почти все приемы мяча осуществляются снизу двумя руками. Особым вариантом приема в пляжном волейболе, используемым прежде всего против обводящих ударов с высокой траекторией полета мяча и для приема быстрых подач, является так называемый *томагавк*. Название этой техники связано с тем, что расположение пальцев напоминает хват при замахивании топором – подушечки пальцев одной кисти касаются оснований фаланг другой (либо кисти накладываются одна на другую), большие пальцы жестко сцеплены позади тыльных сторон ладоней, мяч играется наружными ребрами ладоней.

Сигналы в пляжном волейболе



Рисунок 16 – Тактический знак: блок будет перекрывать удар по линии

Одной из интересных особенностей пляжного волейбола является использование сигналов для подсказки партнеру (рисунок 16), какая тактика игры будет выбрана. Сигнал подается за спиной игроком, который находится

ближе к сетке во время подачи или непосредственно перед блокированием. Руки соответствуют сторонам нападения – левая рука для нападающего слева, а правая для нападающего справа. Как правило, один палец означает блокирование удара в линию, два пальца – блокирование удара в диагональ, рука, сжатая в кулак, означает, что игрок не будет ставить блок, а открытая рука означает блокирование «в мяч». При подаче «мигание» рукой, то есть попеременное сжимание руки в кулак и ее разжимание, означает, что блокирующий хочет, чтобы его или ее партнер подал в игрока на соответствующей стороне площадки.

Кроме сигналов руками, в пляжном волейболе используются и подсказки «голосом». Игрок, остающийся в защите, может их использовать как для подсказки партнеру, так и для сообщения партнеру о своей позиции. Как правило, это сигналы *линия* и *диагональ*, означающие блокирование соответствующего направления удара. Кроме того, игроки могут договариваться между собой о других условных сигналах.

Смены сторон во время матчей сопровождаются неизменными рукопожатиями и подбадриваниями, что в то же время не снижает остроты соперничества за победу. Уникальная во многом этика пляжного волейбола относится и к зрителям, которые, как правило, на трибунах ведут себя непринужденно, но уважительно к соперникам и друг к другу. Все это вкупе, конечно, с динамичностью, изящностью, зрелищностью, эмоциональностью самой игры, праздничным антуражем (хорошая погода, музыкальное сопровождение матчей, выступления группы поддержки) делает пляжный волейбол одним из наиболее привлекательных видов спорта для зрителей. Пляжный волейбол, обладающий доступными правилами игры и не требующий дорогой экипировки и инвентаря, весьма популярен среди любителей активного отдыха.

Пляжный волейбол зимой

В последние годы при росте популярности пляжного волейбола жители холодных стран начали строить крытые центры пляжных видов спорта. Это такие же залы, как для классического волейбола, только с песком внутри. Активно такие центры стали строить в Европе еще в нулевых годах.

Тем не менее официальных турниров в крытых центрах практически не проводят. Исключением стало проведение небольшого этапа EEVZA и серии коммерческих турниров с призовым фондом. Безусловно, такое развитие мест для тренировок стимулирует рост как любительского волейбола, так и профессионального.

Самый большой в мире крытый центр пляжного волейбола – Beach Center – находится в Гётеборге (Швеция). Beach Center насчитывает 16 площадок под крышей и 6 на улице. В 2019 году там был впервые проведен один из турниров серии FIVB World Tour. Кроме того, в Beach Center ежегодно проводятся турниры зонального североευропейского тура NEVZA и дважды проводились турниры серии CEV Satellite.

1.3. Волейбол в БГУ

В Белорусском государственном университете волейбол пользуется большой популярностью среди студентов. В 2021 году женская команда БГУ стала чемпионом Республиканской универсиады по пляжному волейболу. В 2022/2023 (тренеры: В.В. Саликов и Д. В. Лихорад) и 2023/2024 (тренеры: А. В. Бачко и А. П. Захаркевич) учебных годах на Республиканской универсиаде женская команда БГУ становилась бронзовым призером (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты выступления сборной команды БГУ по волейболу с 2019 года

года	волейбол		Пляжный волейбол	
	м	ж	м	ж
2019	11-е место Ширяев И. А. Саликов В. В.	10-е место Гулевич О. В. Таболич А. В.	7-е место Саликов В. В.	7-е место Саликов В. В.
2020	9-е место Ширяев И. А. Саликов В. В.	10-е место Предварительный тур Гулевич О. В. Таболич А. В. Финальный тур Саликов В. В.	-	-
2021	4-е место Предварительный тур Лихорад Д. В. Финальный тур Саликов В.В. Лихорад Д.В.	5-е место Предварительный тур Саликов В. В. Финальный тур Саликов В.В. Лихорад Д.В.	5–6-е место Саликов В. В.	1-е место Саликов В. В.
2022/2023	4-е место Саликов В. В. Лихорад Д. В.	3-е место Саликов В. В. Лихорад Д. В.	9-е место Саликов В. В.	7-е место Саликов В. В.
2023/2024	8-е место Предварительный тур Саликов В. В. Финальный тур Саликов В. В. Бачко А. В.	3-е место Предварительный тур Саликов В. В. Бачко А. В. Финальный тур Бачко А. В. Захаркевич А. П.	9–12-е место Саликов В. В. Бачко А. В.	4-е место Саликов В. В. Бачко А. В.

1.4. Единая спортивная классификация, разрядные нормы и звания по виду спорта

Единая спортивная классификация – нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов. Определяет нормы, выполнение которых необходимо для присвоения званий и разрядов для всех официально признанных видов спорта, в том числе плавания (таблица 8).

Основными задачами Единой спортивной классификацией Республики Беларусь (далее – ЕСК) являются:

- установление единых оценок уровня мастерства спортсменов и порядка присвоения спортивных званий и разрядов;
- содействие развитию видов спорта, совершенствованию системы спортивных соревнований, привлечению граждан к активным занятиям спортом, повышению уровня всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства спортсменов.

Положение о ЕСК Республики Беларусь (далее – Положение) разработано в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., № 25, ст. 299; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., N 135, 2/1000) и утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 31.08.2018 г. № 61, Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29 января 2024 г. № 1. Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 61.

1.4.1. Волейбол (мужчины и женщины)

Спортивные звания МСМК за достигнутые спортивные результаты присваиваются также за участие в составе клубной команды Республики Беларусь, занявшей 1–8-е места в розыгрыше Европейской лиги чемпионов или 1–4-е места в розыгрыше Кубка Европейской конфедерации волейбола или Чэллендж-Кап.

Спортивные звания МС за достигнутые спортивные результаты присваиваются также за участие в составе:

клубной команды Республики Беларусь, занявшей 9–12-е места в розыгрыше Европейской лиги чемпионов или 5–8-е места в розыгрыше Кубка Европейской конфедерации волейбола или Чэллендж-Кап;

команды, занявшей 1-е место в чемпионате Республики Беларусь и Кубке Республики Беларусь в течение одного сезона;

команды, занявшей два раза 1-е место в течение трех сезонов подряд в чемпионате Республики Беларусь или Кубке Республики Беларусь;

команды, занявшей 1–3-е места в открытом чемпионате Российской Федерации.

Спортивные звания МС также присваиваются за вхождение в течение трех лет в список 12 лучших спортсменов Республики Беларусь в возрастной категории мужчины, женщины.

Разрядные требования считаются выполненными, если спортсмен сыграл не менее 50 % игр по календарю конкретного соревнования. Игрок считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 25 % разыгранных очков (мячей).

Разрядность команды определяется судьей, проводящим игру по разрядности 2/3 состава игроков команды.

Волейбол (мужчины и женщины)

(в ред. постановления Минспорта от 29.01.2024 N 1)

Кандидат в мастера спорта – участвовать в составе:

национальной команды Республики Беларусь в официальных спортивных соревнованиях (чемпионат мира, Европы, Золотая лига Европейской конфедерации волейбола);

команды, занявшей 1-е место в Республиканской универсиаде или дважды в течение трех лет 2-е место;

клубной команды в групповом турнире Еврокубков или Евролиги;

сборной команды Республики Беларусь, занявшей 9–12-е места на молодежном чемпионате мира или молодежном чемпионате Европы (среди спортсменов не старше 20 лет);

сборной команды Республики Беларусь, занявшей 5–8-е места в юниорском чемпионате Европы (среди спортсменов не старше 18 лет);

команды, занявшей 2–3-е места в чемпионате Республики Беларусь в высшей лиге, или занять 1–2-е места в Кубке Республики Беларусь;

сборной команды Республики Беларусь, занявшей 1–3-е места в Играх стран СНГ.

I спортивный разряд – участвовать в составе:

команды в чемпионате Республики Беларусь;

команды, занявшей 6–10-е места в высшей лиге (группа "Б") чемпионата Республики Беларусь среди женских команд;

команды, занявшей 1–6-е места в чемпионате Республики Беларусь среди дублирующих составов мужских команд высшей лиги;

команды, занявшей 1–3-е места в первой лиге чемпионата Республики Беларусь, или 2–3-е места в финальном турнире Республиканской универсиады;

команды, занявшей 1–3-е места на чемпионатах областей (г. Минска), при участии в спортивных соревнованиях не менее 3 команд I спортивного разряда и 6 команд II спортивного разряда;

юниорской сборной команды Республики Беларусь в официальных

спортивных соревнованиях чемпионата мира, Европы;

команды, занявшей 1–2-е места на республиканских комплексных спортивных соревнованиях или первенстве Республики Беларусь старшего возраста;

команды, занявшей 1–2-е места в Олимпийских днях молодежи, первенстве Республики Беларусь среди юношей и девушек, спартакиаде школьников;

команды, занявшей 1-е место в спартакиаде ДЮСШ;

команды, занявшей 1-е место в республиканских спортивных соревнованиях детско-юношеской лиги "Мяч над сеткой" среди юношей и девушек в старшей возрастной группе;

команды, одержавшей в течение года 6 побед над разными командами I спортивного разряда или 3 победы над командами I спортивного разряда и 6 побед над разными командами II спортивного разряда на спортивных соревнованиях не ниже городского уровня, или войти в список 5 лучших игроков Республики Беларусь среди юношей и девушек.

II спортивный разряд - участвовать в составе команды:

одержавшей в течение года 4 победы над разными командами I спортивного юношеского разряда;

занявшей 3–5-е места в Олимпийских днях молодежи, первенстве Республики Беларусь среди юношей и девушек, спартакиаде школьников;

занявшей 2–4-е места в спартакиаде ДЮСШ;

занявшей 2–3-е места в Республиканских спортивных соревнованиях детско-юношеской лиги "Мяч над сеткой" среди юношей и девушек в старшей возрастной группе;

занявшей 1–3-е места в Республиканских спортивных соревнованиях детско-юношеской лиги «Мяч над сеткой» среди юношей и девушек в средней возрастной группе.

I юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды:

занявшей 1–3-е места в первенстве города, области;

занявшей 1-е место в первенстве ДЮСШ;

занявшей 1–3-е места в Республиканских соревнованиях детско-юношеской лиги "Мяч над сеткой" среди юношей и девушек в младшей возрастной группе;

одержавшей в течение года 5 побед над командами I юношеского спортивного разряда в спортивных соревнованиях различного уровня;

или принять участие в течение года в 20 играх спортивных соревнований различного уровня.

Условия выполнения разрядных норм и требований

Разрядные требования считаются выполненными, если спортсмен сыграл не менее 50 % игр по календарю конкретного спортивного соревнования. Игрок считается сыгравшим игру, если он участвовал в розыгрыше не менее 25 % разыгранных очков (мячей).

Разрядность команды определяется судьей, проводящим игру по разрядности 2/3 состава игроков команды.

1.4.2. Волейбол пляжный (мужчины и женщины)

(в ред. постановления Минспорта от 09.07.2020 N 26)

Спортивные звания МСМК присваиваются также за занятые в составе команды на спортивных соревнованиях, входящих в зачет Мирового тура Международной федерации волейбола:

1–3-е места – имеющих уровень 1, 2 звезд;

1–6-е места – имеющих уровень 3, 4, 5 звезд.

Спортивные звания МС за достигнутые спортивные результаты присваиваются также за участие в составе команды, занявшей два раза 1-е место в течение трех сезонов подряд в чемпионате Республики Беларусь.

Волейбол пляжный (мужчины и женщины)

(в ред. постановления Минспорта от 29.01.2024 N 1)

Кандидат в мастера спорта – занять в составе команды:

1–3-е места на финальном этапе чемпионата Республики Беларусь или Кубка Республики Беларусь;

1–3-е места в Играх стран СНГ;

(абзац введен постановлением Минспорта от 29.01.2024 N 1)

17–25-е места на чемпионате мира среди юниоров U-21;

9–17-е места на чемпионате мира среди юниоров U-19 или на чемпионате Европы среди юниоров U-23;

7–13-е места на чемпионате Европы среди юниоров U-20;

4–7-е места на чемпионате Европы среди юниоров U-18;

5–7-е места на турнире в программе Всемирной универсиады;

4–7-е места на чемпионате мира среди студентов;

2–3-е места на чемпионате Европы среди студентов.

I спортивный разряд:

занять в составе команды 4–9-е места на финальном этапе чемпионата Республики Беларусь или Кубка Республики Беларусь или 1–3-е места на Республиканской универсиаде;

участвовать в составе юниорской или юношеской сборной команды Республики Беларусь в официальных спортивных соревнованиях чемпионатов мира, Европы;

занять в составе команды 1–3-е места на чемпионате области (г. Минска) или на республиканских спортивных соревнованиях юношей и девушек старшего возраста (до 18 лет);

участвовать в составе команды, одержавшей в течение года 6 побед над командами I спортивного разряда на спортивных соревнованиях не ниже городского уровня.

II спортивный разряд – участвовать в составе команды среднего возраста (до 16 лет), занявшей:

5–8-е места на республиканских спортивных соревнованиях;

1–3-е места на первенстве города, области при участии в спортивных соревнованиях не менее десяти команд.

I юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды среднего возраста (до 16 лет), занявшей:

1–3-е места на первенстве ДЮСШ, СДЮШОР при участии в спортивных соревнованиях не менее десяти команд;

4–8-е места на первенстве города, области.

1.5. Общие требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом

К занятиям физической культурой и спортом допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр, обучение мерам безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Занятия физической культурой и спортом организуются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья занимающихся, метеоусловий. Допуск к занятиям физической культурой и спортом, в том числе спортивным соревнованиям, осуществляется на основании медицинского освидетельствования. К участию в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях не допускаются лица, не представившие до начала этих мероприятий медицинскую справку о состоянии здоровья.

Распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой и спортом (основная, подготовительная, специальная медицинская, лечебной физкультуры) проводится на основании результатов медицинского обследования, тестирования уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и предпочтений обучающегося к занятиям видами спорта в начале учебного года.

Занятия со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с основной группой с уменьшенной физической нагрузкой согласно рекомендациям учебных программ и врача.

Занятия физического культурой и спортом со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно.

Присутствие студентов на занятиях возможно только при наличии спортивной одежды и обуви.

На занятиях физической культурой во избежание микротравм студенты не должны иметь при себе посторонние предметы: серьги, кулоны, браслеты, часы, телефоны и др.

Начинать занятия физической культурой можно только с разрешения и в присутствии преподавателя физической культуры.

Запрещается:

допуск к занятиям физической культурой и спортом лиц, не прошедших медицинское обследование, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия или прибывших на спортивное мероприятие без соответствующей медицинской документации;

допуск к занятиям физической культурой и спортом лиц, не прошедших обучение мерам безопасности, профилактике травматизма, мерам оказания первой помощи;

проведение занятий физической культурой и спортом в случае наличия сложных метеорологических условий;

проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий при отсутствии медицинского работника;

проведение занятий физической культурой и спортом в случае неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования, при отсутствии спортивной специальной одежды и без присутствия лиц, в обязанности которых входит непосредственное проведение занятий физической культурой и спортом.

Перед началом занятий физической культурой и спортом преподаватель:

проводит обучение по вопросам безопасности занятий физической культурой и спортом, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях;

обучает безопасным приемам выполнения физических упражнений.

Во время занятий физической культурой и спортом преподаватель:

осуществляет контроль за соблюдением обучающимися мер безопасности; обеспечивает личную и взаимную страховку на протяжении всего учебного занятия;

осуществляет контроль за правильной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования;

ведет строгий контроль посещаемости занятий физической культурой и спортом студентами;

принимает меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса и санитарно-технических требований на занятиях физической культурой и спортом вплоть до отстранения от занятий.

При обращении студента с жалобой на плохое самочувствие, боли в суставах, мышцах, сильное покраснение кожи, неприятные ощущения в глазах, возникновение кровотечения и т. д., преподаватель освобождает его от выполнения упражнений и принимает меры по оказанию первой помощи.

Перед началом занятий физической культурой и спортом обучающийся обязан:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

убрать из карманов спортивной формы колющие, режущие и другие посторонние предметы;

под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Во время занятий обучающийся обязан:

внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;

брать необходимый спортивный инвентарь и использовать его по назначению, выполняя упражнения с разрешения преподавателя;

во время передвижений в строю смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегая столкновений;

выполнять упражнения, используя только исправный спортивный инвентарь и необходимое спортивное оборудование, находящееся в исправном, рабочем состоянии.

Обучающимся запрещено:

покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

жевать жевательную резинку;

мешать другим занимающимся и отвлекать их при объяснении заданий и выполнении упражнений;

выполнять упражнения с влажными ладонями;

резко изменять направление своего движения.

По окончании занятий обучающийся обязан:

под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Меры безопасности на различных площадках

На открытых спортивных площадках:

состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям;

занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя физической культуры.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающиеся:

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение;

при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

быть внимательным при перемещениях по стадиону;

знать и выполнять настоящую инструкцию;

организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;

не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в образовательном процессе.

На занятиях в спортивном зале:

занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием;

спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Обучающийся должен:

не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или команды дежурного;

не включать самостоятельно электроосвещение;

внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии;

обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой или одеть линзы;

не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;

соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.

Недопустимо:

метать мячи навстречу друг другу;

выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

Необходимо:

соблюдать дисциплину и порядок на занятии;

выполнять бег по кругу только в направлении против движения часовой стрелки;

при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений, применять приемы самостраховки;

вести игру сухими руками.

При возможности во время игры обучающиеся должны пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом по разделу «**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** (мини-футбол, **волейбол**, баскетбол, гандбол, настольный теннис)»:

при проведении занятий и соревнований по спортивным играм преподаватель обязан постоянно следить за качеством спортивных площадок, исправным состоянием спортивного оборудования и спортивного инвентаря;

спортивные площадки должны иметь покрытие с ровной и нескользкой поверхностью, не иметь механических включений, приводящих к травме;

вес, техническое состояние оборудования и спортивного инвентаря должны соответствовать установленным стандартам и правилам соревнований;

перед игрой следует проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных и гандбольных ворот, баскетбольных щитов, другого спортивного оборудования;

перед началом игры следует отработать технику ударов и ловли мяча, правильную стойку и падение при приеме мяча, персональную защиту;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру разрешается только по команде преподавателя;

во время игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) необходимо строго соблюдать установленные правила игры, игровую дисциплину, не начинать ее без судьи;

не допускается присутствие на площадке во время игры посторонних лиц;

игроки должны во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы избежать столкновений;

студенты должны быть внимательными друг к другу, при выполнении прыжков не допускать столкновений и падений, если это произошло, то следует применять приемы самостраховки;

не допускается подтягивание и другие упражнения на перекладине игровых ворот во избежание их падения;

все острые и выступающие предметы в зале должны быть ограждены защитными приспособлениями;

при занятии мини-футболом, гандболом, теннисом и т. д. в спортзале за воротами должны быть установлены защитные сетки;

изучая и совершенствуя тактико-технические приемы выполнения упражнений одним или группой игроков, необходимо выдерживать дистанцию или временные интервалы, исключая возможные столкновения; во время командных упражнений быть внимательным при смене мест;

передача мяча партнеру выполняется при визуальном контакте;

во время проведения двусторонних игр спортсменам, не участвующим в игре, не разрешается проводить разминку с мячом (без мяча) или заниматься физическими упражнениями рядом с игровой площадкой, при этом во время игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол) необходимо строго соблюдать установленные правила игры;

за несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе;

не разрешается выполнять удары (броски) мяча по воротам без предварительного сигнала или привлечения внимания вратаря;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру по команде (сигналу) преподавателя;

быть внимательным друг к другу, избегая столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

при падениях уметь сгруппироваться во избежание получения травмы.

1.6. Травмы в волейболе

Статистика травм в волейболе

Травмы в волейболе встречаются относительно редко, если сравнивать уровень травм с другими командными играми, такими, как футбол, баскетбол или хоккей.

Типы травм в волейболе

В волейболе в равной степени встречаются как острые, так и усталостные травмы, вызванные постоянной микротравматизацией тканей.

Механизм травм в волейболе

В волейболе самой напряженной и активной является игра под сеткой. Поэтому не удивительно, что большинство травм случается именно в такие моменты, как атака и блок. И естественно, что наибольшее количество травм, особенно травм лодыжки случается у трех игроков под сеткой – нападающих первого и второго темпа (доигровщики и центральный блокирующий).

Травмы лодыжки больше всего распространены в волейболе. По некоторым данным до половины всех травм в волейболе приходится на травмы лодыжки. Наиболее частым механизмом травмы лодыжки является приземление на стопу другого игрока, чаще всего на стопу противника. В то же время в пляжном волейболе травмы лодыжки менее распространены. Вероятно, это связано с меньшим количеством игроков на площадке и особенностью биомеханических свойств песка. Большинство травм лодыжки являются острыми повреждениями, а именно растяжениями связок.

Профилактика травм в волейболе

Возможные меры предотвращения травмы плеча в волейболе

Не было проведено никаких исследований мер предотвращения травм в волейболе. Поэтому можно посоветовать некоторые меры профилактики на основе механизма травмы плеча.

Техника. Необходимо инструктировать спортсменов о механизме травмы, факторах риска травм плеча и обучать наиболее безопасной технике атакующих ударов.

Тренировка. Следует сократить нагрузку на плечевой сустав во время тренировок, чтобы обеспечить необходимое количество времени для восстановления микроповреждений тканей. Также рекомендуется ежегодно проводить тренировки по специальной программе на улучшение координации мышц вращательной манжеты.

Реабилитация. Предотвращение вторичной травмы плеча почти полностью зависит от эффективной реабилитации. Это означает, что спортсмен может приступать к тренировкам только после полного исчезновения симптомов травмы.

Возможные меры предотвращения травмы «колена прыгуна» в волейболе

Хотя тендинит связки надколенника весьма распространен среди волейболистов было проведено лишь одно специальное исследование. Стратегии профилактики тендинита надколенника сводятся к изменению техники прыжков, условий тренировки, методов реабилитации и использование бандажа.

Техника. Следует модифицировать технику прыжков и приземлений таким образом, чтобы минимизировать нагрузку на связку надколенника. В частности уменьшить вальгусное напряжение на ногу во время прыжка (т. е. во время прыжка держать ноги вместе) и стараться не сильно приседать во время приземлений.

Тренировка. Учитывая негативные эффекты твердой поверхности и объема тренировок имеет смысл минимизировать отработку прыжков на твердой поверхности и постепенно увеличивать нагрузки спортсменов, продолжительность тренировок и их количество в неделю.

Реабилитация. Приступать к тренировкам следует только после полного исчезновения симптомов «колена прыгуна», чтобы избежать повторных травм или перехода тендинита связки надколенника в хроническую фазу. Также определенные упражнения способствуют укреплению связки надколенника и снижению вероятности развития «колена прыгуна».

Бандаж. Достоверных исследований доказывающих пользу наколенников не проводилось, но реабилитологи советуют использовать во время реабилитационного периода наколенники с силиконовым кольцом для поддержки надколенника.

Профилактика травм передней крестообразной связки в волейболе

Так как большинство травм ПКС произошло при приземлении на ногу, выпрямленную в колене, то для снижения риска травмы необходимо следить, чтобы приземление выполнялось на ноги, согнутые в коленных суставах (рисунок 17). В то же время эти рекомендации входят в некоторое противоречие с рекомендациями по предотвращению тендинита связки надколенника. Поэтому следует приземляться на ноги, согнутые в коленях, но в то же время

стараться не сильно их сгибать, иначе это приводит к глубокому присяду и перенапряжению связки надколенника. Ведя игру в защите, спортсмены также должны следить за тем, чтобы ноги в коленях были согнуты (рисунок 18).

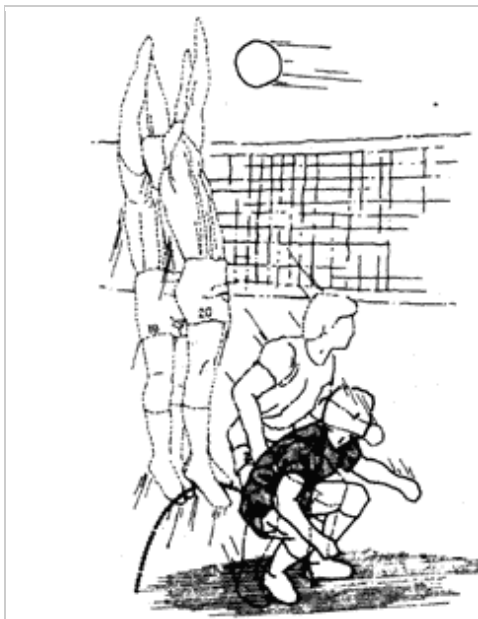


Рисунок 17 – Правильная техника приземления в волейболе на ноги, согнутые в коленях



Рисунок 18 – Правильная техника приема мяча в волейболе: нога согнута в колене

Возможные меры предотвращения травм лодыжки в волейболе

Специалисты предложили несколько стратегий по предупреждению травм лодыжки в волейболе:

модификация правил;

улучшение техники подхода и прыжка атакующего и блокирующего игрока;

совершенствование качества реабилитации после травмы лодыжки;

использование тейпирования и бандажа с целью защиты голеностопа от повторных травм.

1. Изменение правил игры. С учетом того факта, что большинство травм лодыжки происходит из-за приземления на стопу противника было предложено модифицировать правила игры в волейбол. В частности, предлагается полностью запретить пересечение центральной линии под сеткой вне зависимости от игровой ситуации. Проведенные исследования с введением измененных правил подтверждают целесообразность этих мер.

2. Техника. Предлагается уделять дополнительное время для обучения спортсменов технике подхода, прыжка и приземления при атаке и блокировании. Также рекомендуется обучать спортсменов лучше чувствовать свое тело во время прыжка и контролировать баланс в полете. И обязательно просвещать их о механизмах травмы и путях их профилактики.

3. Реабилитация. Риск повторной травмы в течении первых 6 месяцев после первой травмы увеличивается в 10 раз. Риск в следующие 6 месяцев снижается, но все равно остается достаточно высоким – в 6 раз выше по сравнению с новой травмой. Такой высокий риск связывают отчасти со снижением проприорецептивной импульсации от травмированной лодыжки. Так, было показано, что время реакции на внезапный наклон лодыжки снижается у пациентов с хронической боковой неустойчивостью голеностопного сустава. Другими словами, спортсмен медленнее реагирует на внезапные нагрузки на поврежденный сустав и в опасных ситуациях не успевает напрячь мышцы, чтобы зафиксировать сустав или каким-либо другим способом отреагировать, чтобы избежать травмы. В связи с этим предлагается при реабилитации использовать специальные программы (колебательные движения или балансировочную доску) для улучшений нейромышечной функции (проприорецепция) в травмированном суставе. Несколько исследований показали положительные результаты использования программ реабилитации по улучшению нейромышечной функции в предотвращении повторных травм лодыжки в волейболе.

4. Внешняя стабилизация. Большинство спортсменов используют бандажи и тейпирование для предотвращения травм лодыжки, особенно если травма случалась раньше. Исследований, доказывающих очевидную пользу этих методов в предотвращении травм голеностопного сустава, выполнено очень мало. В 2008 году Shaw и соавторы исследовали влияние бандажей разных типов на стабилизацию голеностопного сустава при развитии усталости. Предыдущие исследования не нашли никаких различий при использовании или отсутствии бандажа, но эти исследования проводились в обычных условиях, когда спортсмены не были утомлены.



Рисунок 19 – Бандаж на шнуровке с боковыми вставками для голеностопного сустава MUELLER ATF®2 Ankle Brace

В данном исследовании так же не было найдено различий в стабилизации сустава до выполнения упражнений на усталость. При выполнении прыжков в условиях усталости было обнаружено, что стабилизация голеностопного сустава улучшается при использовании универсального бандажа на шнуровке с боковыми вставками по сравнению с нефиксированной лодыжкой и не изменяется при использовании шарнирного бандажа. Хорошим примером такого бандажа служит изделие Mueller ATF®2 Ankle Brace (рисунок 19), который, как показало независимое тестирование, не ухудшает спортивные результаты, в частности не влияет на результативность прыжков в высоту, челночный бег и спринт. Тем не менее авторы предупреждают, что исследование было выполнено на профессиональных спортсменах, у которых не было предыдущих травм лодыжки, поэтому нельзя экстраполировать эти данные на спортсменов с уже имеющимися травмами голеностопного сустава.

Также с целью фиксации сустава часто используется бинтование. Но этот метод является малоэффективным, поскольку повязка быстро ослабевает. Грин и Хиллмен (1990) сравнивали эффективность применения адгезивного бинта и полужесткого фиксирующего приспособления для ограничения супинации-пронации до, во время и после 3-часового тренировочного занятия по волейболу. Оба метода были в более или менее в равной степени эффективными в ограничении пронации (бинт – 33,6 %, приспособление – 34,7 %) и супинации (45,8 % и 47,1 %) до двигательной активности. Забинтованные голеностопные суставы демонстрировали значительное снижение процента ограничения уже через 20 мин после начала активности как в случае пронации (от 33,6 % до 13,7 %), так и супинации (от 45,8 % до 20,5 %). После 60 мин процент ограничения еще больше снизился (от 13,7 % до 7,5 % и от 20,5 % до 11,7 %). В конце 3-часового занятия он составил всего 4,0 % (пронация) и 3,0 % (супинация). В то же время процент ограничения, обеспечиваемый

фиксирующим приспособлением, в течение первого часа снижался незначительно: пронация (от 34,7 % до 30,2 %), супинация (от 47,1 % до 44,4 %). В конце занятия фиксирующее приспособление по-прежнему обеспечивало 25,9 % и 41,5 % ограничения диапазона пронации и супинации.

Техника падения

Умение правильно падать предотвратит многие травмы, такие как ушибы, синяки и более серьезные повреждения (бурситы, вывихи, переломы и др.). Падение – это крайняя ситуация, когда уже по-другому мяч принять невозможно. Этим элементом нельзя злоупотреблять и заменять им свою лень «выходить» под мяч. Надо дорабатывать ногами, и только в крайнем случае падать. В падении вы вряд ли доведете мяч до связующего достаточно хорошо.

Существует несколько видов падения.

Вид 1. Падение вперед (на грудь) (рисунок 20). Само падение происходит как бы волной, вы вначале подбиваете мяч, а затем как бы смягчаете приземление руками и перескальзываете на грудь. Поначалу это кажется сложным, но это не так. Главное, чтобы вы отрывали ноги от земли, а не валились вперед.



Рисунок 20 – Падения в волейболе являются необходимым игровым приемом

Вид 2. Падение в сторону (перекат). Это падение делается в сторону за мячом. Вначале рука скользит по площадке (это необходимо, когда мяч очень близко к площадке) пока полностью не вытягивается, затем рука остается в таком положении и идет кувырок через плечо (такое падение делается и влево, и вправо).

В случае переката важно выбрать какой рукой будете доставать мяч. Необходимо, чтобы само движение руки возвращало мяч в площадку. То есть, если вы играете в 1 зоне, то мячи, падающие в районе боковой линии, надо возвращать правой рукой. Соответственно, если то же самое в 5 зоне, то левой (даже если вам не удобно).

Комментарий к первому виду. Существует также вариант, когда вы уже лежите, а мяч все-таки падает и у вас нет возможности сделать падение (лежа не упадешь). Тогда необходимо просто подложить кисть между мячом и площадкой (кисть конечно же должна быть раскрыта). Мяч отскочит от нее, и все в порядке. Этот элемент легко отрабатывается на тренировке – вы сами подбрасываете мяч перед собой, а потом успеваете сделать падение, вытянуть руку (уже лежа) и подложить кисть под мяч. (Есть также разновидность падения на грудь выставляя руку вперед, но это вы и сами сможете, научившись падать просто на грудь).

Отрабатывая падения, главное, вначале попробовать все сделать медленно, понять смысл и технику, а потом ускорять и совершенствовать.

1.7. Экипировка волейболиста

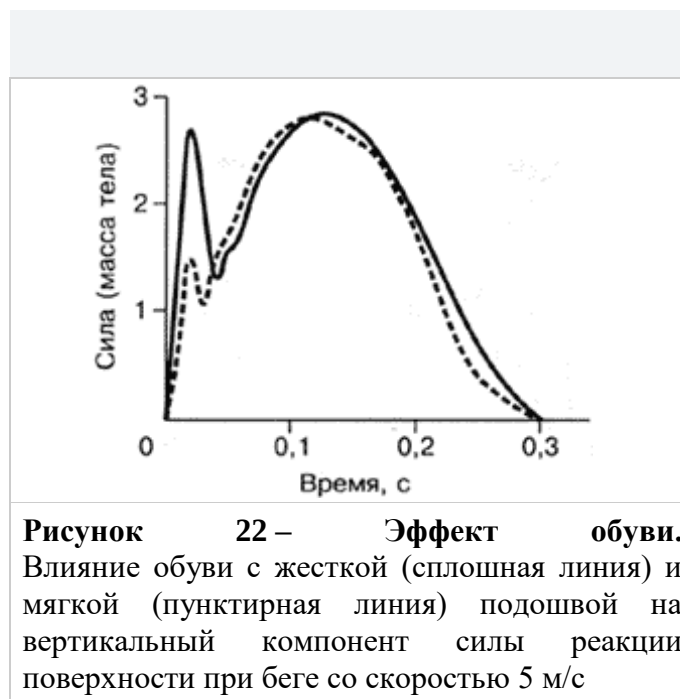
Обувь

Чтобы быстро переместить тело в горизонтальном (старт в спринте) или вертикальном (прыжок вверх) направлении, человек должен сильно оттолкнуться от поверхности: чем сильнее отталкивание, тем выше скорость произведенного движения. Иными словами, координированное действие мышц (внутренние силы) позволяет человеку произвести усилие между стопой и поверхностью (внешняя сила реакции поверхности), которое обеспечивает движение тела в нужном направлении. В этом случае, когда величина и направление внешней силы контролируются активными мышцами, производимое усилие называют активной нагрузкой. В соответствии с определением интенсивность нагрузки (интенсивность развития усилия) контролируется мышцами, вследствие чего неблагоприятные нагрузки не допускаются. С другой стороны, во многих ситуациях на тело действуют внешние силы, не контролируемые мышцами вследствие латентности (время реакции) мышечной системы. Мышцам требуется около 30 мс, чтобы отреагировать на стимул, обусловленный внешней нагрузкой. Во время этого короткого периода может действовать нагрузка высокой интенсивности, которая способна привести к травме. Внешние нагрузки, не контролируемые мышцами, называются пассивными нагрузками (рисунок 21).



На рисунке показана кривая «сила – время» вертикального компонента силы реакции поверхности у одного из сильнейших волейболистов во время отталкивания с последующим выполнением удара в прыжке. Кривые «сила – время» показывают пик пассивной нагрузки, равный приблизительно 5,0 % массы тела обследуемого. Величина этой силы относительно небольшая с точки зрения способности тела выдержать внешнюю нагрузку. Тем не менее интенсивность нагрузки очень высокая – порядка 160–170 % массы тела/с. Подобная интенсивность нагрузок генерирует ударные волны, которые проходят через всю скелетно-мышечную систему. Повторение подобных нагрузок в течение длительного периода времени приводит к постепенному повреждению определенных частей скелетно-мышечной системы, особенно суставного хряща и субхондральной кости.

Различные виды обуви по-разному влияют на величину и интенсивность пассивной нагрузки. Результаты исследований показывают, что обувь с мягкой подошвой, как правило, обеспечивает меньшую величину и интенсивность пассивной нагрузки, по сравнению с обувью с жесткой подошвой. Это иллюстрирует рисунок 22, на котором показаны кривые силы-времени вертикального компонента силы реакции поверхности бегуна, бегущего со скоростью 5 м/с в обуви с мягкой и жесткой подошвой.



Также волейболисты используют специальные амортизирующие стельки, которые снижают величину и/или интенсивность пассивной нагрузки и, следовательно, риск повреждения коленных и голеностопных суставов при беге по жесткой поверхности. Вместе с тем, как показывают результаты наблюдений, только 10 % игроков Национальной лиги используют их.

Налокотники и наколенники

Наколенники и налокотники эффективно предотвращают гемобурсит локтевой и преднадколенной сумки, а также поверхностной и инфрапателлярной сумки коленного сустава. Специальных статистических исследований в этой области не проводилось, но по опыту наблюдения матчей по волейболу можно утверждать, что все профессиональные волейболисты и почти все любители одевают наколенники на соревнованиях и тренировках. Что же касается налокотников, то далеко не все спортсмены используют этот элемент экипировки.

1.8. Организация медицинского обеспечения спортивных соревнований

Медицинское обеспечение спортивных соревнований осуществляют медицинские работники организаций физической культуры и спорта, учреждений спортивной медицины, иных государственных организаций здравоохранения в зависимости от специфики вида спорта и в соответствии с положениями о проведении (регламентами проведения) спортивного соревнования. Для оказания участникам спортивного соревнования медицинской помощи, а также медицинского обеспечения подготовки спортсменов (команд спортсменов), в состав участников команд могут

включаться медицинские работники организаций, направивших делегацию, в том числе учреждений спортивной медицины, медицинские работники организаций физической культуры и спорта (далее – врач). Каждый врач должен быть обеспечен аптечкой скорой медицинской помощи с учетом специфики вида спорта, иметь опознавательные форму и бейдж.

Места нахождения медицинских бригад должны быть оборудованы опознавательными знаками. Принимающие клубы (команды) обязаны предоставить: врача и, при необходимости, машину скорой медицинской помощи и реанимобиль с медицинской бригадой по организации оказания медицинской помощи спортсменам, тренерам, судьям по спорту и иным физическим лицам, находящимся в месте проведения спортивных соревнований.

Медицинская бригада или врач прибывает на место проведения спортивных соревнований не позднее чем за один час до их начала и находится на территории физкультурно-спортивного сооружения до их окончания, а также организует свою работу в зависимости от количества участников спортивных соревнований, условий проведения, количества прогнозируемых обращений по медицинским показаниям. В случае необходимости оказания медицинской помощи спортсмена доставляют в ближайший медицинский кабинет физкультурно-спортивного сооружения, если таковой имеется. В экстренных ситуациях и в случаях отсутствия медицинского кабинета в физкультурно-спортивном сооружении медицинская бригада или врач спортивных соревнований доставляет спортсмена в организацию здравоохранения для оказания ему необходимой специализированной медицинской помощи.

В случае необходимости доставки спортсмена, не достигшего восемнадцатилетнего возраста, в организацию здравоохранения для оказания специализированной медицинской помощи, его сопровождает официальный представитель команды участника спортивного соревнования. В случае получения спортсменом травмы организаторами спортивных соревнований и иными лицами принимаются меры в соответствии с законодательством. Соблюдение правил техники безопасности при проведении спортивных соревнований, мероприятий по предупреждению спортивного травматизма осуществляется в соответствии с законодательством.

С целью обеспечения санитарно-противоэпидемических мероприятий на спортивных объектах при проведении спортивных мероприятий с целью предупреждения распространения инфекции, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2019 (далее – коронавирус), организаторам спортивных мероприятий рекомендовано принять меры по обеспечению: контроля дистанции между зрителями не менее 1 метра во время пропускного режима на спортивный объект; при реализации билетной программы максимального разделения зрителей: на расстоянии между людьми не менее 1 метра в шахматном порядке по рядам; термометрии на пунктах пропуска на спортивный объект; проведения медицинского осмотра спортивных делегаций на наличие симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры, кашель, насморк,

покраснение глаз и т. д.); допуска к участию в соревнованиях абсолютно здоровых спортсменов, не выезжавших за пределы Республики Беларусь и не имеющих контактов 1 и 2-го уровней (в том числе члены их семей) в течение 14 дней; установки УФ-ламп или рециркуляторов бактерицидных в местах массового скопления людей, регулярного проветривания помещений; соблюдения масочного режима работниками спортивных объектов в местах передвижения (скопления) людей: регистратура, гардеробы, пункты общественного питания и т. д.; установки дозирующих устройств с антисептиком для обработки рук в местах общего пользования (раздевалках спортсменов, при входе в спортивные залы, в вестибюлях, туалетах и т. д.), а также контроль за наличием и возобновлением запасов дезинфицирующих средств, средств индивидуальной защиты; проведения влажной уборки помещений не менее 2 раз в день (до начала и по окончании соревновательного дня), 1 раз (по окончании дня) из них с применением дезинфицирующих средств по вирулицидному режиму, а также обработки спортивных снарядов и инвентаря, ручек, поручней и т. д. с обязательным использованием дезинфицирующих средств в максимально возможном объеме; работы пунктов торговли на спортивных объектах: использование одноразовой посуды в пунктах общественного питания, а также обеспечение средствами защиты и дезинфекции работников пунктов общественного питания; проведения информационно-разъяснительной работы по профилактике коронавируса (соблюдение правил личной гигиены) с акцентом на необходимость незамедлительного обращения за медицинской помощью в случае появления симптомов инфекционного заболевания, подготовки информационных стендов и памяток по профилактике коронавируса для участников спортивных мероприятий.

Антидопинговое обеспечение

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации. Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них. Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил. НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил. Каждый участник

спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Спортсмены, которым необходимо в терапевтических целях использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод, должны обращаться в НАДА для оформления и получения разрешения на терапевтическое использование (далее – ТИ) не позднее 30 дней до начала спортивного соревнования за исключением случаев, когда необходимо оказание экстренной медицинской помощи или при других исключительных обстоятельствах или случаях в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на ТИ и форма запроса публикуются на сайте НАДА. Лица, относящиеся к персоналу спортсмена в соответствии с Кодексом, не должны использовать и (или) обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами без уважительной причины.

В случае спортивной дисквалификации спортсмена за допинг в спорте его спортивные результаты, достигнутые с использованием запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов, признаются организаторами спортивных соревнований недействительными, а спортивные результаты остальных спортсменов пересматриваются.

Организаторы спортивных соревнований вносят изменения в итоговые протоколы спортивного соревнования и предоставляют их в Министерство спорта и туризма, Главные управления (управления) спорта и туризма облисполкомов и Мингорисполкома в установленном порядке.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения АДП. На станции допинг-контроля могут присутствовать: сотрудники допинг-контроля и сопровождающие (шапероны); персонал, назначенный на станцию допинг-контроля; спортсмены, выбранные для допинг-контроля, и их представители (при необходимости переводчики).

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие вопросы теории и методики спортивных игр

Основные понятия

Спортивные игры – это одно из самых массовых средств физического воспитания и спорта в нашей стране и за рубежом.

В спортивные игры входит определенная группа специальных понятий, знание сущности которых необходимо с профессиональной точки зрения. К таким понятиям следует отнести: «игра», «подвижная игра», «спортивная игра», «техника», «тактика», «физическая подготовленность».

Игра сама по себе – это настолько многообразное явление, что дать ему определение в виде какого-то лаконичного предложения не представляется возможным. Применительно же к деятельности преподавателя или тренера по спортивным играм необходимо знать, что игра – это особые вид деятельности человека и животных. Для этой деятельности характерен ряд признаков, таких как: отсутствие прямой утилитарной направленности, наличие иррациональных начал, эмоциональная насыщенность.

Раскроем эти признаки.

Игровая деятельность отличается от трудовой, прежде всего тем, что она напрямую не связана с производством каких-то материальных благ или потребительских товаров. Она осуществляется как бы «понарошку».

Для игры не может быть заранее установлена жесткая схема действий. Отыскать рациональный способ этих действий в ситуационно меняющейся обстановке составляет одну из главных линий поведения во всем процессе игры. Благодаря этому признаку в игре всегда открыты возможности для творческого поиска, что способствует повышению интереса участия в ней.

Внутренняя заинтересованность в самом ходе игры способствует возникновению у участников (и зрителей) эмоциональных переживаний. В связи с этим эмоциональная насыщенность большинства действий – обязательный компонент игровой деятельности.

Спортивные и подвижные игры – это часть того множества игр, которые были созданы до своего исторического развития. Общим для этих групп игр является то, что обе они состоят в большинстве своем из упражнений в движении (перемещения, прыжки, ловля и броски предметов и т. д.). Главное же отличие их заключается в обязательном присутствии в спортивных играх (для подвижных игр это необязательно) соревнований, протекающих по единым – унифицированным вплоть до международного уровня – правилам.

Для успешного ведения игры его участники должны владеть определенными знаниями, умениями и навыками. Для лучшей классификации этих знаний, умений и навыков, а также более точного их определения в учебном процессе в спортивной педагогике введены понятия «техника» и «тактика».

В широком значении под техникой понимается исполнительская (моторная)

сторона двигательного действия или, иначе говоря, способ решения двигательной задачи.

Под тактикой же, напротив, смысловая сторона двигательного действия, или способ выбора двигательной задачи. В тактику входит мысленная оценка ситуации и мысленный выбор программы действия, в технику же – реализация этой программы в конкретной системе движений.

В узком значении под техникой понимают определенный комплекс рациональных игровых приемов (стойки, перемещения, удары, броски, подачи, передачи и пр.), под тактикой – индивидуальные рациональные действия, связанные с оценкой игровой обстановки, а также групповые и командные взаимодействия.

Для достижения высоких результатов в играх спортсмены должны не только приобретать определенные знания, овладевать рациональными двигательными умениями и навыками, но и иметь высокий уровень общей и специальной физической подготовленности. Поэтому в общей системе подготовки спортсменов важное место занимает физическая подготовка, которая направлена на развитие необходимых двигательных качеств. В большинстве спортивных игр наибольшее значение обычно имеют такие физические качества, как динамическая сила, быстрота, скоростно-силовые возможности, гибкость, ловкость, выносливость.

Общие и специфические принципы обучения и тренировки

Весь процесс обучения и тренировки протекает успешно только в случае соблюдения в нем общих педагогических (дидактических) принципов обучения. В теории и методике физического воспитания в качестве таких выделены: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность, постепенность.

Основы реализации этих принципов в учебном процессе спортивных игр заключаются в следующем.

Сознательность и активность достигается путем формирования у занимающихся правильных побудительных мотивов выполнения всех упражнений. Обеспечивается это квалифицированными тренерскими объяснениями важности овладения разучиваемых двигательных действий (игровых приемов). Преподаватель должен довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять упражнение, но и обязательно раскрыть для чего необходимо оно, а также, почему применяется именно это упражнение, а не какое-то иное. Важно также, чтобы занимающиеся научились правильно оценивать качество выполняемых собственных движений, точно чувствовали их пространственно-временные параметры.

Наглядность обучения в спортивных играх обеспечивается, прежде всего, квалифицированным показом разучиваемых игровых приемов. Связано это с тем, что практическое познание движения всегда начинается с чувственной ступени – «живого созерцания». Чем точнее чувственный образ, тем быстрее

формируются на его основе необходимые двигательные умения и навыки. Естественно, что точность созерцания напрямую связана с точностью демонстрации обучаемых двигательных действий самим тренером-преподавателем. Однако такая демонстрация не является единственным источником информации. Большую роль для реализации наглядности имеет также использование вспомогательных средств и методов наглядности, таких как: рисунки, плакаты, схемы, фотографии, слайды, кинограммы, циклограммы, кинокольцовки, видеозаписи и пр.

Доступность и индивидуализация. Этот принцип выражает необходимость строить обучение в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень способностей, индивидуальные различия в психофизическом развитии организма.

В спортивных играх реализация этого принципа связана с использованием при объяснении игровых приемов четкой и понятной терминологии, применением в процессе практического овладения техникой и тактикой доступных подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Определяя меру доступности упражнений, преподаватель должен руководствоваться, прежде всего, программным материалом, а также ориентироваться на результаты, показанные занимающимися в нормативах физической и технико-тактической подготовленности.

В методике обучения каждой игровой дисциплине (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и футбол) разработаны комплексы упражнений, с учетом их доступности. В этих комплексах учтены основные правила преемственности: от известного к неизвестному (от освоенного к неосвоенному) и от простого к сложному.

Кроме обоих заданий в ходе обучения игровым технико-тактическим приемам наиболее успевающим или отстающим занимающимся даются также индивидуальные задания.

Принцип систематичности. Реализация этого принципа в физическом воспитании связана с разрешением двух противоречий. С одной стороны, процесс обучения должен быть непрерывным, чтобы новые навыки и умения формировались на фоне предыдущих «свежих следов». С другой стороны, этот процесс должен естественно прерываться для полноценного восстановления организма после перенесенной физической и психологической нагрузки. Поэтому эффективность обучения во многом зависит от оптимальности чередования нагрузок и отдыха. Обычно для начинающих заниматься спортивными играми наиболее приемлемы трехразовые двухчасовые (академические часы) занятия. Для тренированных спортсменов, у которых механизмы восстановления совершенствуются, занятия проводятся значительно чаще — до двух раз в день. Такая плотность занятий связана не только с совершенствованием механизмов восстановления, но и с расширением возможностей чередования характера занятий, в которых чаще меняются как интенсивность, так и виды нагрузки (физическая, умственная, эмоциональная).

Принцип постепенности. В физическом воспитании этот принцип называют еще принципом динамичности. Он обозначает необходимость в процессе обучения и тренировки постепенного усложнения заданий как с точки зрения объема и интенсивности нагрузок, так и их содержательных изменений.

В спортивных играх названные изменения упражнений связаны с все более и более приближением их к игровой соревновательной деятельности. Таким образом, в ходе обучения осуществляется переход от подводящих упражнений (основных в начальном обучении) к специальным (основных на начальном этапе совершенствования).

В теории и методике спортивной тренировки выделены общие закономерности, а именно: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам (волнообразность динамики нагрузок, цикличность).

Названные закономерности находят свое естественное проявление в процессе построения учебных занятий и тренировок в спортивных играх. Однако наряду с общими для всех видов спорта закономерностями здесь имеют место и свои специфические закономерности. К этим закономерностям относятся: большая вариативность (изменчивость) игровых приемов, зависимость спортивной техники от тактических особенностей игровых ситуаций, специфическая обусловленность изменчивости движений, квалификационная перестройка спортивной техники.

На практике перечисленные закономерности становятся для тренеров по спортивным играм методическими принципами построения учебно-тренировочного процесса. Дадим им краткую характеристику.

Первый – принцип большой вариативности игровых приемов.

Этот принцип подчеркивает, что двигательные действия спортсменов-игроков, объединяемые в совокупность технических приемов, характеризуются большим диапазоном изменчивости. Следуя этому принципу, тренеры-преподаватели должны в процессе обучения широко разнообразить используемые в процессе обучения средства в методы.

Второй – принцип зависимости спортивной техники от тактических особенностей игровых ситуаций.

Этот принцип характеризует причинную обусловленность большой вариативности движений условиями игровой соревновательной деятельности спортсменов. Если во многих других видах спорта эти условия относительно постоянны, то в спортивных играх они многообразно меняются и могут быть раскрыты только при анализе особенностей соревновательной борьбы. Отсюда рациональность техника может быть определена соответственно только в тесном единстве с тактикой, т. е. с конкретным выделением всех существенных тактических вариантов игровых ситуаций.

Третий – принцип специфической структурной обусловленности изменчивости движений.

Принцип определяет, что в зависимости от того, к какой фазе действия относятся движения – к основе техники или ее деталям диапазон вариативности характеристик (динамических и кинематических) различен. Как правило, этот диапазон наибольший в стартовых, подготовительных и заключительных фазах действия и относительно малый в рабочих фазах. Такая «воронкообразность» (терминология – А. А. Новикова, 1964) в динамике характеристик свидетельствует о диалектическом единстве двух противоречивых тенденций спортивной техники: ее вариативности и стабильности. Сущность этого единства заключается в большой вариативности подготовительных и заключительных движений, обеспечивающих относительную стабильность рабочих движений и эффективность действия в целом.

Четвертый – принцип квалификационной перестройки спортивной техники. Принцип определяет необходимость изменения двигательных действий в зависимости от этапа спортивного совершенствования. Если на начальных этапах обучения ведется разучивание так называемой эталонной техники, то на более высоких уровнях спортивного мастерства часто осуществляется овладение качественными ее вариантами. В спортивных играх высшей квалификации уровень технического мастерства определяет необходимость не только обычной «реставрации» спортивной техники, но и ее кардинальной перестройки – отступление от многих ранее заученных стереотипов движений и овладение новыми технико-тактическими приемами.

Методы и средства обучения

Как и вообще в теории и методике физической культуры, в спортивных играх применяется три группы методов: теоретические, наглядные и практические.

К теоретическим относятся методы слова, такие как: объясненные, рассказ, замечания, беседа, лекция. С помощью этих методов решаются важные задачи обучения, а именно: формируется должная мотивация к овладению игроками технико-тактических приемов, отношение к процессу их разучивания, создается первоначальный мысленный образ движений, осуществляется оценка качества их выполнения. Используя методы слова в процессе обучения, важно подбирать термины, чтобы они наиболее точно соответствовали технике и тактике двигательных действий и вместе с тем были понятны обучающимся.

К методам наглядности относятся: квалифицированный показ упражнений тренером-преподавателем или его ассистентами, демонстрация рисунков, плакатов, схем, фотоснимков, слайдов, кинограмм, циклограмм, кинокольцовок, видеозаписей. Важно, чтобы при создании наглядного образа разучиваемых игровых приемов точно выделялось главное в технике, составляющее ее основу, и второстепенное, относящееся к деталям.

К основным методам обучения в спортивных играх относятся практические методы. Эти методы составляют подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Подготовительные – это такие упражнения, которые развивают у занимавшихся необходимые физические качества. Например, для овладения техникой нападающего удара в волейболе необходима прыгучесть. Поэтому упражнения для развития этого скоростно-силового качества будут подготовительными для обучения нападающему удару.

Для овладения же техникой дальних бросков в баскетболе необходимы подготовительные упражнения для развития динамической силы рук. Такие же упражнения следует применять в гандболе для овладения техникой бросков, для овладения техникой нападающего удара над головой в теннисе, скоростно-силовые качества, для овладения техникой удара по воротам в футболе.

Подводящие – это упражнения начального обучения технике. Они обязательно содержат в себе тот или иной элемент техники разучиваемого игрового приема (основу или детали). К подводящим упражнениям относятся имитационные движения, выполнение каких-то частей разучиваемых игровых приемов или выполнение этих приемов в целом, но в упрощенных игровых условиях.

Специальные – основные упражнения на этапе совершенствования техники. В этих упражнениях обязательно присутствуют элементы тактики игры. Двигательные действия при этом выполняются в условиях, приближенных к игровым. Например, простые парные передачи мяча безотносительно площадки и расположение других игроков в гандболе (в задании эти компоненты не учитываются) следует отнести к подводящим упражнениям. В то же время такие передачи мяча, но выполняемые с учетом площадки и игровых действий других спортсменов, будут уже специальными упражнениями.

Для достижения цели в спорте применяются следующие группы средств:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в волейболе являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Физические упражнения подразделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия,

существенно, сходные с ними, по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально-подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить, более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы, техники движений, а также на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

К числу специально-подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения технических приемов в бадминтоне.

Среди множества специально-подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства спортивной тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в спортивной тренировке подрастающих спортсменов, часто

недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально-подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на спортивной тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе этих упражнений обычно соблюдают следующие требования:

- на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

- при воспитании неспецифической, т. е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно-силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств, в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на студентов физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация

воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

Естественные силы природы в процессе физического воспитания используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

2.2. Сущность и характеристика волейбола. Амплуа игроков

Волейбол – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Волейбольный мяч имеет длину окружности – 65–67 см, вес – 260–280 г., внутреннее давление – 0,300–0,325 кг/см². Он вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетки, остальные – на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют,

подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу. Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру.

Волейбол – это не только площадка разделенная сеткой на две части. Это место, где у каждого игрока есть свои основные функции, зависящие от его психофизиологических особенностей.

Волейбольная команда насчитывает шесть человек, каждый из которых выполняет конкретную задачу. Все игроки должны менять занимаемую позицию, перемещаясь на площадке по направлению часовой стрелки по завершению каждой подачи.

В профессиональном волейболе каждый игрок на площадке занимают свои позиции, имеют определенные функции, выполнение которых является только их задачей. Занимаемая позиция зависит от умений и физических данных. Владение этой информацией позволит лучше понимать происходящие на волейбольной площадке различные игровые моменты. Рассмотрим основные позиции каждого игрока и выясним, какие амплуа существуют в профессиональной игре в волейбол.

Амплуа – это конкретное место игрока на площадке, которое соответствует его физическим данным и приобретенным навыкам.

Связующий.

Данное амплуа – важнейшее в волейболе. Именно связующий игрок выбирает в каком направлении будет произведена атака. Также он отвечает за правильность выполнения конкретной комбинации. Связующего могут называть пасующим, разводящим, распасовщиком, доводчиком.

Так как связка с нападающим – ответственность связующего, его часто называют мозгом команды. Некачественная игра связующего и нападающего игрока грозит команде потерей очка. При условии качественной игры связующий может помочь заработать команде большое количество очков. Ценятся игроки, которые могут осуществить передачу в непростой ситуации, поэтому для позиции связующего важны отличные физические данные. Также для связующего необходимо умение принимать молниеносные решения, но действовать стратегически продуманно, а также иметь хорошую реакцию.

Связующий может не только осуществлять передачи, но и принимать мяч или производить атаку, если этого требует ситуация на площадке. Встречаются ситуации, при которых связующий сразу после приема неожиданно перебрасывает мяч на сторону соперника в пустую зону. Однако основной его задачей остается отдача точных и удобных передач.

Центральный блокирующий или игрок первого темпа.

Центральный блокирующий – это игрок, который специализируется на блокировании атак соперников и обеспечивает надежную защиту у сетки. Он занимает центральную позицию на передней линии и играет важную роль в обороне.

Основные задачи:

- блокирование атак соперников.
- задача в атаке – это быстрые удары, когда мяч подается от пасующего.
- сотрудничество с другими блокирующими для защиты от сильных атак противника.

Особенности: центральный блокирующий должен быть высоким, быстрым и иметь отличную реакцию, поскольку блокировка требует точного тайминга. Он также активно участвует в атакующих действиях, выполняя быстрые «средние» удары.

Само словосочетание «первый темп» означает, что члены команды, играющие на этих позициях, проводят молниеносные атаки и ставят оборону оппонента в тупик. Они могут атаковать сразу после приема мяча вторым касанием или после осуществления короткой передачи от связующего. Игроки первого темпа также выполняют функцию центрального блокирующего. Позиция блокировщика не выделяется в отдельную, каждый атакующий игрок может выполнить эту задачу. Из-за расположения нападающие первого темпа у сетки, они всегда действуют на блоке. Обычно это самые высокие игроки.

Нападающий второго темпа или доигровщик.

Располагаются позиции нападающих второго темпа обычно или в зоне атаки по краям, или в зоне обороны. Комбинация второго темпа («пайп») проходит за трехметровой линией. Расположение данной позиции на схеме обозначено цифрами два, четыре и шесть. Многое зависит от выбранной тренером стратегии, существуют расстановки, при которых доигровщика могут вывести на атаку без блока в результате определенной комбинации. Функции игроков второго темпа не ограничены нападением, они могут быть блокировщиками, могут осуществлять передачи или принимать мяч.

Доигровщик – это универсальный игрок, который может играть как в атаке, так и в защите. Он находится на передней линии и активно участвует в атакующих действиях, а также помогает на задней линии при защите.

Основные задачи:

- атака мяча с различных позиций;
- защита на задней линии;
- помощь в блокировании атак соперника.

Особенности: доигровщик должен быть универсальным игроком, так как он сочетает в себе способности как атакующего, так и защитного игрока. Эти игроки часто являются лидерами команды и могут выполнять решающие удары в критические моменты игры.

Нападающий или атакующий – это игрок, который отвечает за выполнение атакующих ударов по мячу. Он действует на передней линии и чаще всего выполняет решающие удары.

Основные задачи:

атака мяча с высоты (нападение);

выбор правильного момента для атаки;

иногда участие в блокировании и защите на задней линии.

Особенности: атакующие игроки должны обладать отличной физической подготовкой и техникой, чтобы наносить сильные и точные удары. Они могут атаковать с различных позиций на поле, включая боковые стороны и центр.

Диагональный нападающий.

Диагональный нападающий в волейболе должен быть физически подготовлен для осуществления мощной атаки. Доводка мяча от связующего часто идет именно в направлении диагонального нападающего, благодаря чему он зарабатывает большее количество очков, чем остальные игроки команды. Диагональный нападающий должен ставить блок и направить мяч в свободную зону. Так как их расположение обычно соответствует второй или четвертой позиции в линии атаки, в приеме мяча они не принимают участие. Игроки этого амплуа обычно ростом более двух метров.

Либеро.

Волейбол считается игрой для мужчин и женщин высокого роста. Долгое время спортсмены невысокого роста не могли играть в профессиональный волейбол. Поэтому в 1998 году Международная федерация волейбола, изменив правила, ввела позицию защитника (либеро). Защитник находится на задней линии и занимается исключительно обороной, на схеме их позиции защитников обозначены цифрами шесть, пять и один. Основная задача (роль) либеро – принять мяч и максимально удобно довести его до связующего.

Защитник не может принимать участие в блоке, а также выполнять подачу или производить атаку из передней линии. При этом ему не запрещается перебрасывать мяч через сетку на сторону оппонента с задней линии. Либеро отличается от других игроков команды контрастной игровой формой. Он не находится в игре постоянно и может быть заменен, волейбольные правила не ограничивают количество таких замен. Успех команды зависит от хорошей игры либеро в обороне.

Либеро – это защитник, который специализируется на приеме и защите мяча.

Основные задачи:

– прием подачи и атаки соперника;

– защита от атакующих ударов;

– либеро не может атаковать мяч с высоты выше сетки и не может выполнять подачи.

Особенности: либеро часто является одним из самых мобильных игроков на поле, поскольку его основная задача – быстро реагировать на мячи и

обеспечивать стабильную защиту. Либоро может менять игроков на других позициях, но только на задней линии.

Пасующий.

Пасующий – это игрок, который контролирует игру, распределяет передачи и решает, каким образом атаковать мяч. Его задача – сделать так, чтобы атака была максимально эффективной.

Основные задачи:

- раздача точных пасов для атакующих игроков;
- контроль за тем, чтобы команда могла эффективно атаковать;
- часто пасующий выполняет функцию «вратаря», пытаясь блокировать атаки соперников на сетке.

Особенности: пасующий имеет важную роль в организации игры и должен быть очень хорош в технике передачи мяча. Умение читать игру и принимать решения в реальном времени – ключевые качества для этого игрока.

Универсальный игрок.

Универсальный игрок – это тот, который может заменить практически любого другого игрока на поле. Он может играть как на задней, так и на передней линии, выполняя как защитные, так и атакующие функции.

Основные задачи:

- мобильность и способность менять роли в зависимости от ситуации.
- игра как в атаке, так и в защите, в зависимости от того, что необходимо команде в данный момент.

Особенности: универсальный игрок должен быть чрезвычайно универсальным и адаптироваться к любым условиям игры. Это игрок с высоким уровнем технической подготовки, который может выполнять множество функций.

Подающий.

Помимо всех перечисленных выше ролей, в последнее время появляются игроки более узкой направленности – подающие. Согласно правилам, все игроки команды, кроме либоро, должны уметь выполнять подачу. Некоторые упорно тренирующиеся игроки умеют делать это особенно хорошо. Подающий не имеет конкретной позиции на площадке. Как правило, он появляется на волейбольной площадке непосредственно перед проведением подачи. Иногда подающие игроки благодаря хитрой подаче могут заработать для своей команды пять-шесть подряд.

2.3. Правила спортивной игры

Классический волейбол

Игра проводится между двумя командами в пределах игрового поля (рисунок 23) на площадке, разделенной сеткой на две половины. Размеры площадки – 9×18 м, она ограничена двумя боковыми линиями по 18 м и двумя лицевыми линиями по 9 м. Поперек наносится средняя линия и, отступая от нее

на 3 м, линия атаки. Над средней линией между двумя стойками натягивается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м.



Рисунок 23 – Игровое поле

Расстояние от стоек до боковых линий – 0,5–1 м. Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые ленты и «антенны». Ширина лент и всех разметочных линий площадки – 5 см. Высота сетки для мужчин – 2 м 43 см, для женщин – 2 м 24 см.

Для официальных соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-сантиметровыми короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м (рисунок 24).

Встреча двух команд может проводиться из трех или пяти партий. Количество их устанавливается положением о соревнованиях. На крупных соревнованиях проводятся игры из пяти партий. Победы в игре добывается та из команд, которая выигрывает соответственно две из трех, или три из пяти партий.

Общепринято, что при выигрыше 3:0 и 3:1 победившая команда получает 3

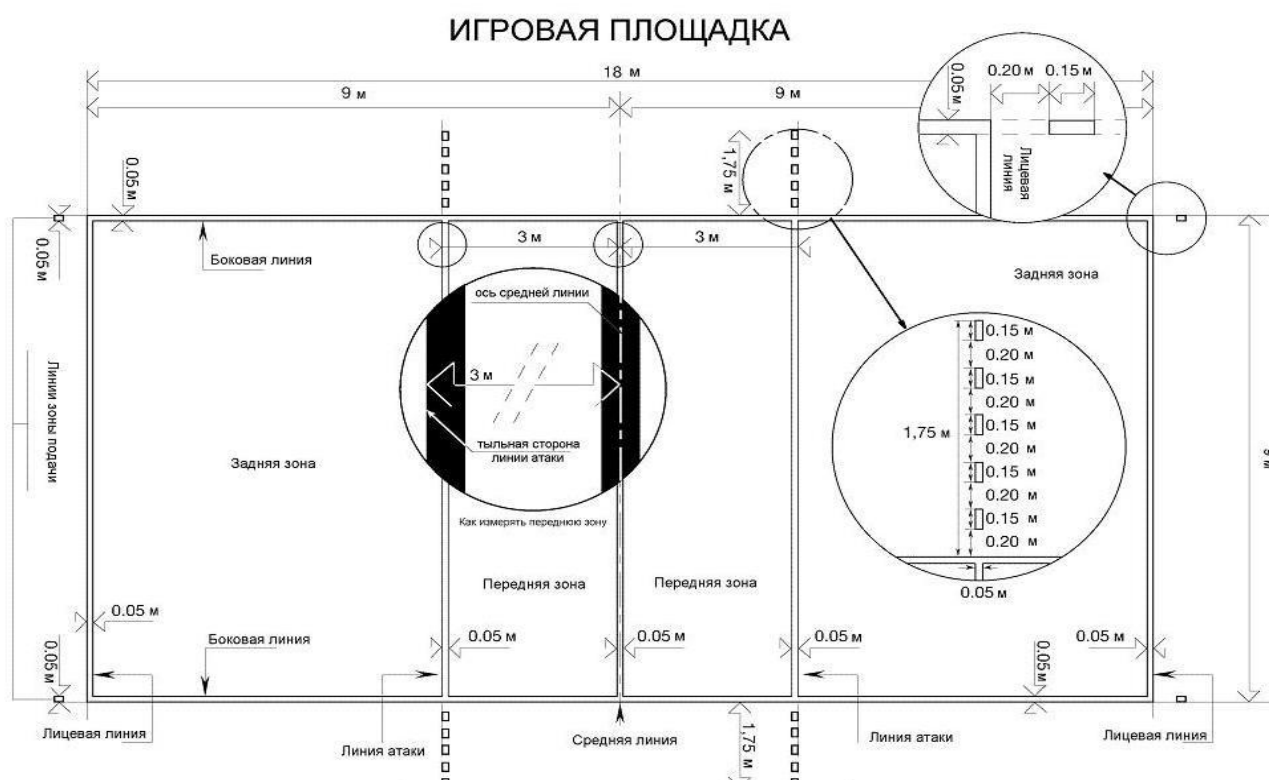


Рисунок 24 – Игровая площадка

очка. При победе со счетом 3:2 она завоевывает 2 очка, а команда соперника – 1 очко.

Игра начинается с подачи, которую выполняют после свистка судьи не более чем через 8 секунд. Во время подачи игроки обеих команд располагаются на площадке в определенной расстановке – каждый в своей зоне. Таких зон шесть (рисунок 25). При выигрыше мяча игроки команды перемещаются на одно место по направлению часовой стрелки, а подает тот, кто перед этим стоял в зоне 2. При выигрыше очка после собственной подачи смену расстановки команда не производит, подачу выполняет тот же игрок.

Игра проводится до 25 очков. Если по партиям счет стал 2:2 (при игре из пяти партий) или 1:1 (при игре из трех партий), то решающая партия проходит до 15 очков, при этом разница от очков соперника при любом выигрышном счете обязательно должна составлять не менее двух.

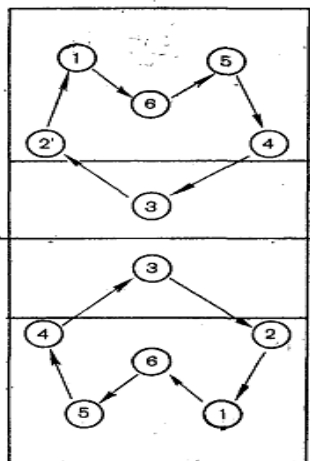


Рисунок 25 – Расстановка и схема перехода игроков

Выполняя подачу, игрок не имеет права наступать на лицевую линию площадки, выходить за пределы условных продолжений боковых линий, ударять по мячу, не подбросив его. Считается ошибкой, если игрок подбросит и поймает мяч, или после подброса мяч коснется части тела подающего.

При выполнении верхней передачи соприкосновение рук с мячом должно быть коротким. Игроку не разрешается касаться мяча два раза подряд. Если передача произведена одновременно двумя игроками, то считается, что выполнено два действия. При этом ни одному из этих игроков не разрешается следующее касание мяча. Ошибка, если во время выполнения какого-либо технического приема игрок заденет верхний край сетки.

Выполняя блокирование, игрок не вправе переступать среднюю линию, но может переносить руки над сеткой. Сразу после блока игроку разрешается выполнять передачу или нападающий удар, если он даже коснулся мяча во время блока. После того, как мяч заденет блок, за командой остается право еще на три касания с мячом.

Из площади нападения удар в прыжке разрешается выполнять только игрокам передней линии, т. е. волейболистам, расположенным в зонах 2, 3, 4. Игроки задней линии (зон 1, 6, 5) могут производить нападающий удар в прыжке (выше верхнего края сетки) только при отталкивании из-за линии нападения. Касание ступней этой линии перед прыжком в этом случае является ошибкой. Волейболистам запрещается блокировать мячи, летящие после подачи соперника. Нельзя также в этих случаях производить нападающие удары.

Перед началом игры капитаны команд вместе с первым судьей разыгрывают право на выбор площадки и право на первую подачу. Капитану команды, выигравшему по жребию, предоставляется право выбрать либо подачу, либо площадку. После каждой сыгранной партии команды меняются площадками. Право на первую подачу в следующей партии переходит к той команде, которая не имела его в предшествующей партии. Это правило не распространяется на случаи, когда счет 1:1 при игре из трех партий или 2:2 при игре из пяти партий.

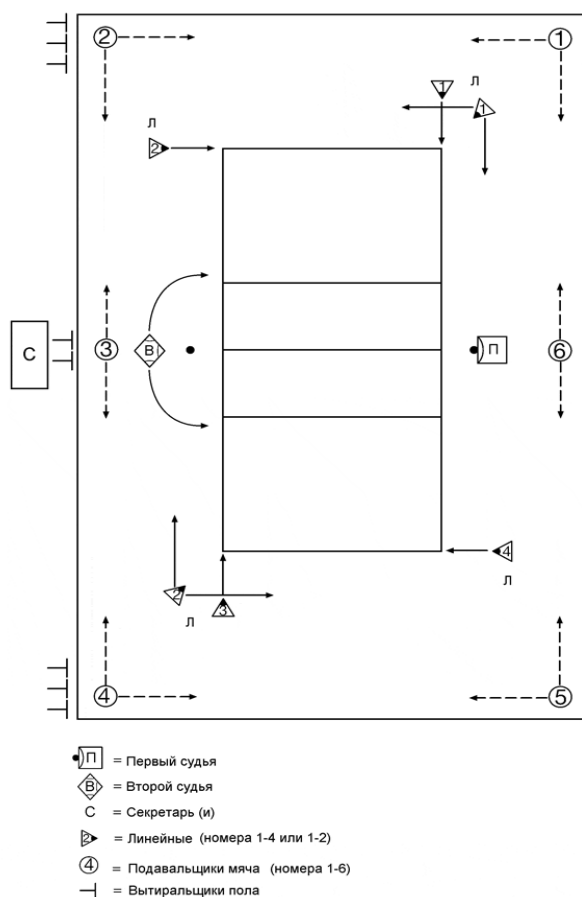


Рисунок 26 – Схема расположения судейской бригады

Здесь розыгрыш права на первую подачу и выбор площадки производится жребием, так же, как перед началом игры. В ходе решающей партии команды еще раз меняются площадками. Делается это тогда, когда одна из команд наберет восемь очков.

Судейство встречи по волейболу обеспечивает бригада судей, состоящая из первого судьи, второго судьи, секретаря и четырех (двух) судей на линиях (рисунок 26). Первый судья находится на вышке. Он руководит всей встречей от начала и до конца. При этом принимает решения об ошибках в игре с мячом, ошибках над сеткой и ее верхней части, ошибках подающего и в расстановке подающей команды.

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя у стойки за пределами игровой площадки на

противоположной стороне от первого судьи. Он контролирует работу секретаря и действия тренеров по управлению командой в ходе игры. Он фиксирует ошибки в расстановке принимающей команды, касания сетки или заступа средней линии нападающим или блокирующим, ошибки при нападающем ударе игроками задней линии, пересечение мячом сетки за установленными пределами.

Первый и второй судья следят за дисциплиной на площадке. В зависимости от степени проступка игрока первый судья может применить:

- предупреждение о неспортивном поведении. Оно не означает наказания, а лишь предупреждает игрока (игроков) или команду (команды) от повторения подобного поведения в течение данной партии;
- наказание за грубое поведение. Запись о нем должна быть занесена в протокол встречи. Команда-соперник получает право на подачу или очко;
- удаление или дисквалификация. Каждая из этих мер должна быть занесена в протокол встречи. Удаление применяется как наказание за оскорбительные действия и предполагает отстранение игрока от дальнейшего участия во встрече до конца текущей партии. Дисквалификацией караются агрессивные действия. Эта мера наказания означает, что нарушивший правила должен покинуть

игровое поле до конца встречи. При этом проигрышем очка или потерей подачи команду не наказывают.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком на противоположной стороне от первого судьи. Он ведет протокол в соответствии с правилами, взаимодействуя со вторым судьей. Судьи на линиях стоят в свободной зоне в 1–3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют. Судьи на линиях фиксируют определенными жестами место приземления мяча (мяч «в поле» или «за»), заступы подающих игроков, касания мяча, ушедшего «за» от игроков принимающей команды, пересечения мяча сетки за пределами плоскости перехода.

Пляжный волейбол

Пляжный волейбол развился как самостоятельный вид спорта из классического волейбола. Между двумя видами спорта существует много общего, но есть и существенные отличия в правилах и технике игры.

Пляжный волейбол – спортивная игра, в которую играют две команды, из двух человек каждая, на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела. Цель игры для каждой команды – перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне.

Правила игры в целом сходны с правилами классического волейбола. Но в то же время правила игры в пляжный волейбол имеют свои особенности:

1. Пляжный волейбол находится в полной зависимости от внешних условий, таких как ветер и солнце. Именно поэтому команды меняются сторонами после розыгрыша каждых 7 очков.

2. В игре используется мяч, сшитый вручную из разноцветной кожи, – «Mikasa Beach Champ». Благодаря иному давлению воздуха и структуре поверхности, мяч для пляжного волейбола мягче, чем обычный волейбольный мяч, но не отличается по весу – 260–280 г.

3. Команды состоят из двух игроков, ни один из которых не может быть заменен как во время одного матча, так и на протяжении всего турнира.

4. Не существует никаких правил относительно смены позиций игроков, поэтому каждый игрок имеет возможность изменить свою позицию на площадке в любое время, как до, так и после выполнения подачи.

5. Во время выполнения подачи одним из игроков другой игрок команды не имеет права двигаться. Кроме того, он не должен каким-либо способом затруднять игрокам принимающей команды наблюдение за ходом выполнения подачи. По просьбе принимающей, игрок должен перейти на другое место, чтобы не закрывать никому из команды соперника поле обзора.

6. В части касания сетки были применены несколько видоизмененные правила традиционного волейбола. В дополнение к правилу, запрещающему касание сетки, установлено, что такое касание не влечет за собой наказания, если

произошло после того, как игрок нанес удар по мячу, а также, если это движение никак не сказалось на последующем развитии розыгрыша мяча.

7. Игрок может переходить через плоскость сетки на сторону соперника, чтобы принять мяч, если не создает тем самым помехи действиям соперника.

8. В оборонительной игре при приеме сильного удара мяч может быть кратковременно задержан, однако это допускается только при приеме мяча пальцами сверху.

9. Передача ладонями должна делаться двумя руками одновременно, выполнение передачи одной рукой не разрешается. Ошибка при передаче мяча сверху – самая распространенная ошибка в пляжном волейболе, которая строго фиксируется судьями. Многие команды практикуют передачу снизу двумя руками снизу, чтобы наверняка избежать ошибки.

10. Контакт с мячом во время постановки блока всегда засчитывается как первое касание команды, однако блокирующий игрок, коснувшийся мяча, может тут же выполнять второе касание к мячу.

11. Команда может взять 4 тайм-аута по 30 секунд каждый, причем они могут быть взяты все вместе.

2.4. Техника волейбола

Техника волейбола по характеру действий игроков разделяется на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из этих разделов выделяются две группы – техника перемещений и техника владения мячом.

В каждой группе имеются приемы и способы. Способы определяют, как выполняются приемы, каков характер движения при их выполнении. Почти каждый способ имеет разновидности, которые раскрывают отдельные изменения в деталях структуры движения. На выполнение приема оказывают влияние условия, которые уточняют специфику перемещений (на месте или в движении, в опорном или безопорном положении), направление, дистанцию и т. д.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение основами техники двигательных действий и обеспечение надежности игровых действий в соревновательной деятельности.

Техника игры в волейбол – это наиболее целесообразная для каждого игрового действия форма движений. Технические приемы волейбола относятся к сложнокоординационным движениям. Высокая индивидуальная техника волейболиста позволяет игроку экономно расходовать силы и уделять больше внимания решению тактических задач. Техника игры разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

При обучении технике волейбола необходимо применять:

- подводящие упражнения;
- имитации приема без мяча;
- выполнение приема в облегченных условиях;
- выполнение приема в сложных условиях (специальные упражнения по технике и тактике);
- совершенствование приема в игровых условиях двусторонние игры и соревнования.

Игроки должны быть обучены следующим семи фундаментальным приемам, которые необходимы в современном волейболе. Только тогда, когда игроки овладеют ними, они готовы к сложным тренировочным методам и построениям игры. Трудно достигнуть хорошей командной игры в современном волейболе без овладения этими семью основными действиями, а также без эффективного научного подхода к организации тренировочного процесса.

Основными базовыми индивидуальными техническими приемами игры в волейбол являются:

- основные стойки и перемещения в волейболе;
- передачи и передачи на удар;
- нападающий удар;
- подача;
- прием нападающих ударов и страховка у сетки;
- прием подачи;
- блокирование.

В свою очередь, каждое из названных действий состоит из разнообразных движений, особенности которых обусловлены правилами игры, условиями игровых ситуаций и анатомо-физиологическими особенностями организма человека.

Несмотря на отмеченное многообразие движений, в технике отдельных приемов игры в волейбол можно выделить то, что является относительно постоянным и составляет основу техники.

Стойки и перемещения. Перед взаимодействием с мячом волейболисты обычно выполняют предварительные действия, диктуемые игровыми ситуациями. Ими могут быть подготовка к приему мяча на месте, передвижения шагом и бегом. В игре предварительные движения выполняют в любом направлении с различной скоростью. Поэтому предварительные действия производят из наиболее удобной стойки готовности.

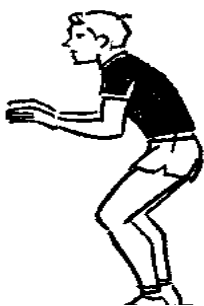


Рисунок 27 – Стойка готовности волейболиста перед выполнением верхней

Ее характеризует устойчивое положение игрока и оптимальное взаиморасположение отдельных звеньев тела. Для сохранения устойчивости необходимо, чтобы проекция центра тяжести при естественных незначительных наклонах туловища и движений руками не выходила за границы площади опоры, то есть находилась где-то в ее средней части.

В стойке готовности ноги волейболиста, согнутые в коленных суставах, расставлены на ширину плеч, одна нога несколько впереди, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах (рисунок 27). Волейболист внимательно наблюдает за ходом игры, готовясь своевременно выполнить дальнейшие действия. При этом для него важно не занимать статических положений. В связи с этим стойки в данном случае название условное, поскольку в ней остановки движений отсутствуют. Волейболист либо переступает с ноги на ногу, либо подает туловище несколько вперед – сторону, находясь в динамическом состоянии.



Рисунок 28 – Исходное положение перед выполнением верхней передачи

Если в ходе игры мяч летит прямо на игрока, из положения стойки готовности волейболист сразу переходит в исходное положение для передачи (рисунок 28). В тех случаях, когда мяч пролетает в стороне, необходимы предварительные перемещения. Их выполняют по-разному в зависимости от расстояния и скорости мяча.

Когда мяч летит с незначительной скоростью и на расстояние не более одного метра от игрока, удобен приставной шаг. Перемещаясь таким способом, игрок ни на мгновение не теряет из поля зрения мяч и уже во время движения готовится к приему и его передаче.

Для преодоления более значительного расстояния, когда приставного шага недостаточно, применяют обычный шаг. Движение вперед начинает сзади стоящая нога, она выносится, затем другая нога и т. д.

Для перемещения в сторону применяют приставной, скрестный или обычный шаг с предварительным поворотом по направлению движения. Эти движения выполняют в зависимости от ситуации в ходьбе или бегом. Часто в игре делают скачок – широкий шаг с безопорной фазой и приземление на две ноги. Обычно скачок выполняют в различных направлениях, сочетая его с поворотом, а также бегом и ходьбой.

Одной из отличительных особенностей перемещении в волейболе является сохранение в движении более низкого положения общего центра тяжести (пригибная ходьба или бег). Обусловлено это необходимостью внесения поправок непосредственно в ходе продвижения и необходимостью выполнения последующих падений, перекатов, переворотов и кувырков.

Другая особенность техники перемещений заключается в специфических движениях рук. Они вынесены вперед и не производят таких активных маховых движений, как обычно. Благодаря этому руки находятся в постоянной готовности для выполнения основного действия – передачи мяча.

Третьей отличительной чертой техники перемещений волейболистов является особый ритм движений. Они должны быть быстрыми в начальных

фазах и замедленными в конце, перед принятием исходного положения для передачи.

Нижняя прямая подача. Этот способ введения мяча в игру является одним из наиболее простых и применяется начинающими волейболистами.

В исходном положении игрок располагается лицом к сетке. Ноги согнуты в коленных суставах и расставлены на ширину плеч. Одна ног (для правши левая) несколько впереди. Мяч находится в левой согнутой в локтевом суставе. Правая рука отведена назад-вниз замаха, туловище слегка наклонено вперед.

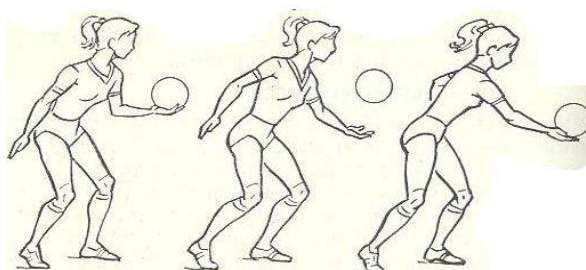


Рисунок 29 – Нижняя прямая подача

из
руке,
для

Вначале волейболист невысоко подбрасывает мяч перед собой и выполняет движение ударяющей рукой навстречу мячу. Затем он производит удар по мячу запястной частью кисти (рисунок 29). При этом рука выпрямляется в локтевом суставе и выполняет быстрое толчкообразное движение вперед-вверх. В заключительной части технического приема волейболист по инерции осуществляет сопровождающее движение рукой за мячом, делая при этом или шаг правой ногой вперед, или подавая туловище вперед с переносом массы тела на выставленную левую ногу.

Нижняя боковая подача. Техника этой подачи во многом сходна с нижней прямой подачей (рисунок 30). Отличается она тем, что в исходном положении игрок становится боком к сетке. Соответственно несколько изменяется и направление бьющей руки, которая из замаха выполняет движение: вниз-вперед-влево-вверх.

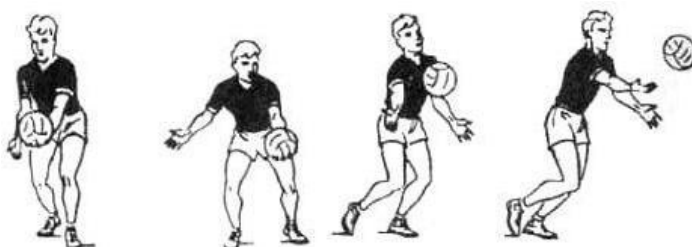


Рисунок 30 – Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача. Следует различать подачу на силу и «планирующий» способ. Основное различие их техники заключается в особенностях движения рукой. В подачах на силу кисть (рисунок 31) производит активное сгибательное движение в лучезапястном суставе. В планирующем способе это движение отсутствует (рисунок 32).



Рисунок 31 – Верхняя прямая подача

Наибольшее распространение получила «планирующая» подача. Необычность ее заключается в особенности полета мяча. Если мяч летит, не вращаясь, то при определенной скорости он может изменить направление.

Для того чтобы исключить вращение мяча в полете, необходимо в момент удара учесть ряд положений:

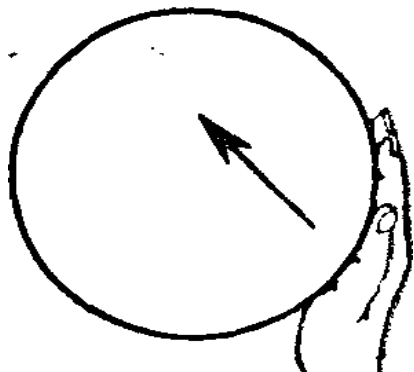


Рисунок 32 – Направление приложения усилий при ударном движении планирующей подачи

1). Направление удара должно проходить через центр тяжести мяча, исключая возможность возникновения момента вращения.

2). Соприкосновение руки с мячом должно быть коротким (толчкообразным), так как в противном случае момент вращения может возникнуть не в начальной, а в заключительной стадии соприкосновения.

Кроме перечисленных положений, для неожиданного изменения траектории полета мяча удар должен производиться со строго определенной силой – так, чтобы мяч в своем полете достиг на стороне соперника необходимой скорости 15–20 м/с.

Техника движений игрока при планирующей подаче несколько отличается от других способов подач. В исходном положении ноги волейболиста слегка согнуты в коленных суставах, левая нога выставлена вперед, масса тела перенесена в основном на правую ногу, мяч поддерживается на ладони

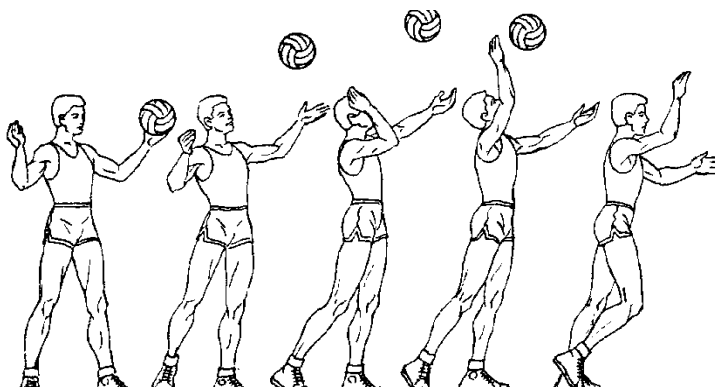


Рисунок 33 – Верхняя прямая подача по фазам

левой руки на уровне выше пояса. Правая рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх. Игрок стоит лицом к сетке. В первой фазе движения волейболист невысоко подбрасывает мяч, одновременно отводит правую руку, согнутую в локтевом суставе, назад в сторону, при этом массу тела игрок еще более переносит на правую ногу, согнутую в коленном суставе. Правое плечо несколько опускается, левая нога касается площадки всей стопой. В момент удара произвольным мышечным напряжением замедляется движение плеча, а предплечье и кисть (целостное звено в данном движении) производят короткое быстрое движение вперед-вверх. Удар по мячу выполняется запястной частью ладони (рисунок 33).

Верхняя прямая подача на силу. Как отмечалось, техника верхней прямой

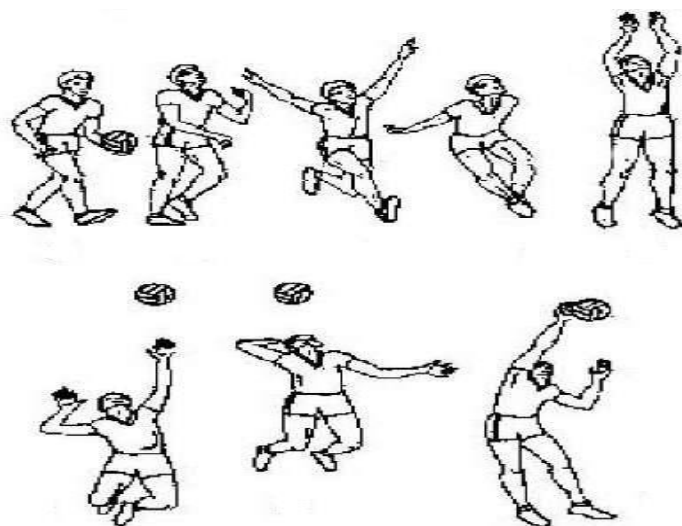


Рисунок 34 – Верхняя прямая подача на силу

подачи на силу (или силовой подаче) отличается от «планирующей» в основном движениями рабочей фазы. При силовой подаче в прыжке или без прыжка игрок, выполняя удар, более энергично сгибает туловище, что способствует быстрому и размашистому движению рукой. Кисть в момент удара производит резкое захлестывающее движение, что обеспечивает вращение мяча и более значительную скорость его полёта (рисунок 34). Техника

подачи в прыжке более сложна, но ее освоение обеспечивает увеличение силы удара и большую эффективность достигаемых результатов.

Передача мяча двумя руками сверху. Это основной технический прием в волейболе. Качество его выполнения зависит не только от правильности движений непосредственно в момент передачи, но и от умений предугадать скорость и траекторию полета мяча, своевременно и точно выйти к нему.

В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся вверху перед лицом и образуют так называемое положение «ковша». Из исходного положения игрок производит встречное к мячу движение руками, заключающееся в смещении кистей вперед-вверх в результате разгибания рук в локтевых суставах, а ног – в коленных и тазобедренных суставах. Затем происходит мгновенное уступающее движение кистей рук, амортизация и изменение направления его полета.

В момент амортизации игрок разгибает ноги, а туловище незначительно отклоняется назад. Затем в результате разгибания ног и рук кисти движутся вперед-вверх (рисунок 35). Одновременно с этим значительно увеличивается тыльное сгибание кистей. Мягкую остановку движения мяча выполняют большие, указательные,

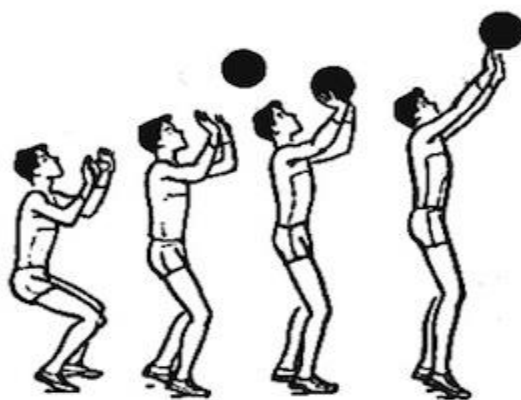


Рисунок 35 – Верхняя передача мяча по фазам

средние и безымянные пальцы, касаясь поверхности мяча крайними (дистальными) фалангами пальцев. Завершается передача пружинистыми движением пальцев, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении (рисунок 36). При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленях, а руки – в локтевых суставах. Соотношение уступающего и преодолевающего движения руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстояния передачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и пальцев. В передачах в прыжке, напротив, более активны и размашисты движения в локтевых суставах. В передачах над собой и назад за голову руки более вынесены вверх, разгибание их осуществляется вверх-назад с увеличенным прогибом в пояснице (рисунок 37).

Передача мяча двумя руками снизу. Эту передачу чаще применяют при

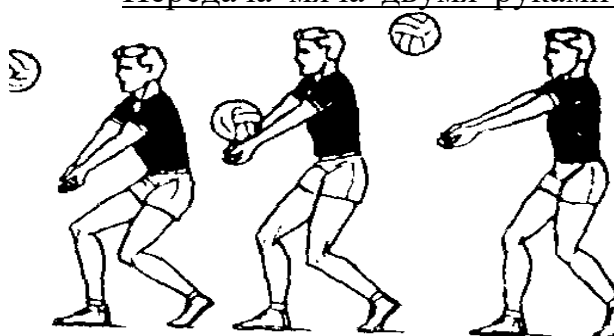


Рисунок 38 – Нижняя передача мяча

выполнении приема мяча с подачи, нападающего удара и страховки. В исходном положении волейболист принимает среднюю стойку. Ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз. Все внимание игрока сосредоточено на подаче противника (рисунок 38). Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему,



Рисунок 36 – Сопровождающее движение мяча при верхней передаче

делая шаг вперед, в сторону, назад, просто принимает более низкую стойку. При этом он несколько выпрямляет руки в локтевых суставах и соединяет их

рациональным способом.

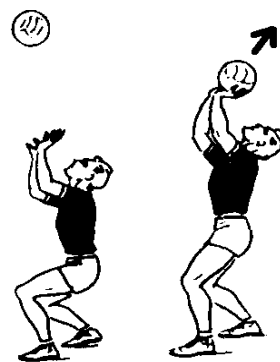


Рисунок 37 – Верхняя передача назад за голову

В рабочей фазе волейболист, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу. Касание с мячом осуществляется несколько развернутыми (супинированными) дистальными частями предплечий. Образно говоря, прием выполняют «на манжеты» (рисунок 39). Точность передачи снизу зависит от правильности касания рук с мячом, от силы удара по нему. Чем больше скорость полета мяча, тем короче встречное движение руками.



Рисунок 39 –
Нижняя передача
развёрнутыми
дистальными
частями

При приеме мячей от нападающих ударов встречное движение может полностью отсутствовать. Прием осуществляется не на манжеты, а на среднюю часть предплечий, погашая скорость полета мяча за счет уступающего движения рук в плечевых суставах. При этом игрок должен выпрямить туловище, направляя мяч вверх.

Нападающий удар. Высокий уровень владения техникой нападающего удара требует от волейболистов хорошей физической подготовленности, координации движений и умения высоко прыгать. Техника нападающего удара состоит из разбега и отталкивания, замаха и удара по мячу в прыжке с последующим приземлением. Условно все действия по своему назначению можно разделить на три фазы: подготовительную (разбег и отталкивание), рабочую (замах и удар), заключительную (приземление и переход к дальнейшим действиям).

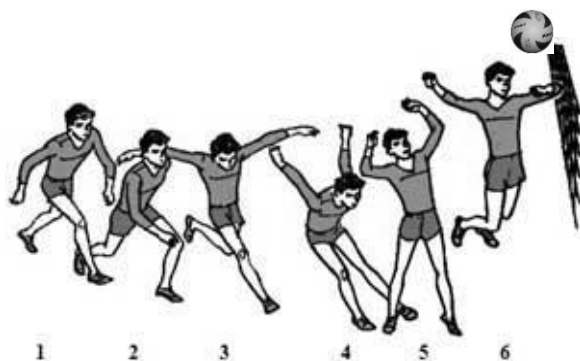


Рисунок 40 – Прямой нападающий удар

Различают прямые (по ходу разбега и лицом к сетке), с переводом и боковые нападающие удары. Наиболее распространенным является прямой нападающий удар. Разбег состоит из 2–3 шагов, первый из которых несет стартовую функцию. Он выполняется, как правило, несколько раньше, чем передача на удар. Этот шаг небольшой и замедленный. Делая второй шаг разбега, волейболист, определив направление и

скорость передачи, соответственно изменяет и скорость своего перемещения. При высоких передачах ее увеличивают незначительно. Движения игрока в этот момент лишь условно можно назвать разбегом, поскольку по своей биомеханической структуре они соответствуют ходьбе (нет безопорной фазы). При быстрых передачах – низких и прострельных – скорость шага резко возрастает, и ходьба переходит в бег. Третий шаг, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком. Его часто называют напрыгиванием. В нем обязательно присутствует не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой. В этом шаге руки и туловище подают назад,

а ноги ставят с пяток, левая нога впереди. Отталкивание от опоры выполняется быстрым слитным движением рук, ног и туловища. Волейболист одновременно разгибает ноги и туловище в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и производит маховое движение руками вперед-вверх (рисунок 40).

В прыжке правая (ударная) рука продолжает движение вперед-вверх, затем

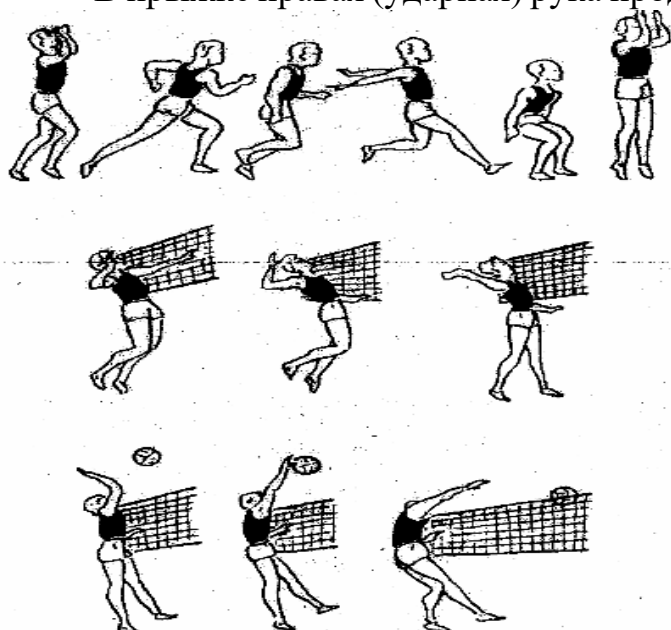


Рисунок 41 – Прямой нападающий удар по фазам

отводится назад для замаха на удар. Левая, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз. Туловище прогибается с акцентом на грудной части. В результате волейболист принимает положение, удобное для выполнения сильного удара по мячу. Это положение называют «натянутым луком». Из него можно произвести за счет сокращения не только мышц руки, но и более крупных мышц плечевого пояса и живота (рисунок 41).

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой высоко и обязательно впереди игрока.

Заканчивается он резким «захлестом» кисти в лучезапястном суставе. Приземление осуществляется на носки выпрямленных ног, которые пружинисто

сгибаются в голеностопных и коленных суставах, тем самым обеспечивают необходимую амортизацию.

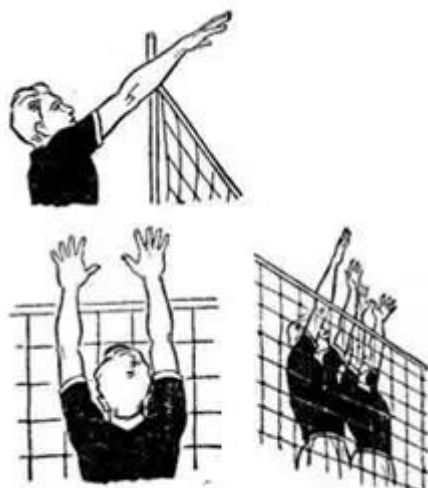


Рисунок 42 – Одиночное и групповое блокирование

Блокирование. Перед блокированием игрок, стоя у сетки, внимательно наблюдает за действиями нападающих противника. В стойке готовности ноги у волейболиста поставлены на ширине плеч, согнуты в коленях, руки незначительно вынесены вперед. Определив предполагаемое место атаки, игрок быстро перемещается к нему вдоль сетки. Перемещение выполняется в положении лицом к сетке приставным или скрестным шагом. После перемещения важно

выполнить стопорящее движение выставленной ногой, слитно соединив это движение с прыжком. Отталкивание от опоры производят за счет энергичного разгибания ног и туловища в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах с помощью активного махового движения руками, которые сильно согнуты в локтях, с тем, чтобы не коснуться сетки. В прыжке волейболист

выпрямляет руки и выносит их навстречу мячу (рисунок 42). Движение мяча преграждают кисти рук. Для увеличения силы отскока мяча и производят встречное вперед-вниз. Успех блокирования во многом зависит от правильного выбора волейболистом места и своевременности прыжка. Блокирующий должен прыгать, учитывая, с какой передачи выполняется нападающий удар. При высоких передачах – прыжок блокирующего выполняется несколько позже по отношению к прыжку нападавшего, при низких и прострельных – одновременно с ним. Блокирование может быть одиночным и групповым (двойным и тройным). Успех наиболее распространенного группового блокирования двумя и тремя игроками во многом зависит от согласованности действий партнеров. Передвигаться вдоль сетки они должны не ближе чем в 0,3–0,5 м друг от друга, чтобы исключить неожиданные толчки. Отталкивание от опоры также не следует выполнять, находясь вплотную друг к другу.

Обычно при блокировании двумя игроками выделяют основного и вспомогательного блокирующего. Внимание основного концентрируется на действиях соперника и на том, чтобы прыжок был своевременным. Вспомогательный же блокирующий пристраивается к действиям основного. Он в большей мере следит и за тем, чтобы не было столкновений.

2.5. Основы методики технической подготовки волейболистов

Последовательность обучения техническим элементам в волейболе:

1. Развитие специальных двигательных качеств (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Выполнение подводящих упражнений к изучаемому приему.
3. Создание представления об изучаемом элементе и его назначении.
4. Изучение исходного положения для выполнения приема.
5. Совмещение рассказа и показа при изучении новых приемов.
6. Разучивание приема по частям (если можно разделить на части).
7. Имитация приема без мяча.
8. Выполнение приема в целом в медленном темпе.
9. Выполнение приема в облегченных условиях.
10. Выполнение приема в сложных условиях (специальные упражнения по технике и тактике).
11. Совершенствование приема в игровых условиях (двусторонние игры и соревнования).

Алгоритм обучения двигательным действиям в волейболе:

- ориентировочные операции двигательного действия;
- исполнительные двигательные операции;
- пошаговый контроль операций действия;
- коррекция двигательного действия.

Задачи этапов обучения.

1-й этап: создать у обучающихся представление о правильном выполнении изучаемого движения.

2-й этап: сформировать двигательное умение.

3-й этап: включить элементы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

4-й этап: использовать методы коррекции (словесный, наглядный, практический).

Следующие методы следует принимать во внимание в тренировке начинающих:

- использование систематических и целесообразных тренировочных методов,

- использование различных спортивных движений, других видов игр для развития основных физических способностей;

- в тренировке должно быть меньше 10 повторений;

- после 60 мин тренировки надо вводить перерыв 10–15 мин.

Важно следить за здоровьем и умственным состоянием так, чтобы развивать уверенность через игры и тренировку, давать равные шансы к участию в игровых ситуациях всем, не стараться только победить, усилия во время тренировки более важны чем результат в соревнованиях.

Необходимо создавать хорошую обстановку и стимулировать интерес к волейболу. Это, это очень важно для мотивации и ответственности.

2.5.1. Обучение стойке готовности и перемещениям

Разучивание стойки готовности начинается с рассказа и ее демонстрации. Затем по сигналу многократно выполняют эту стойку. При этом указывается на грубые ошибки, возникающие в ходе выполнения движений.

Наиболее характерными ошибками при принятии стойки готовности волейболиста являются:

- а) неправильное положение ног (расставлены далеко друг от друга или, наоборот, слишком близко, носки ног повернуты излишне внутрь или наружу);

- б) вес тела перенесен на одну ногу, плечи при этом сильно наклонены вперед или отклонены назад;

- в) голова и выпрямленные в локтевых суставах руки опущены вниз;

- г) напряженная, скованная поза обучающегося.

При дальнейшем разучивании стойки готовности важна методически правильная последовательность подводящих упражнений. Их целесообразно применять в следующем порядке:

1. Принятие стойки готовности волейболиста из обычного положения (рисунок 43а, 43б).

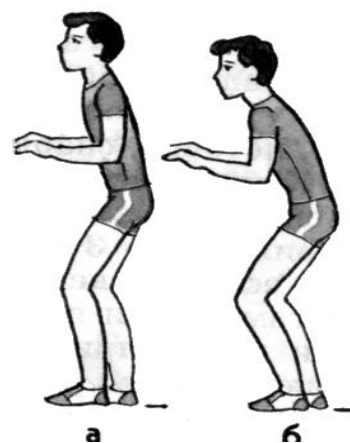


Рисунок 43 – Стойки готовности волейболистов

2. Поворот из обычного положения на 90°, 180°, 360° и принятие стойки готовности.

3. Перемещение вперед, назад, влево, вправо из положения стойки готовности.

4. Принятие стойки готовности после перемещений (в ходьбе, беге) вперед, в стороны, назад.

При выполнении подводящих упражнений занимающиеся могут быть размещены в шеренгу, круг, полукруг.

Перемещение в волейболе применяется для выбора места и успешного взаимодействия с мячом. Различают следующие способы перемещения: шаг, скачок, бег, прыжок, падения. Освоение перемещений начинается с изучения ходьбы и бега, в различных направлениях в сочетании с остановками и выполнением определенных заданий по сигналам.

Перемещение, как правило, должно заканчиваться остановкой и принятием стойки готовности. Остановка – прием, в результате которого волейболист мгновенно прекращает движение с помощью шага или скачка. Наиболее характерной ошибкой при выполнении остановки является короткий последний шаг. Отсутствие в связи с этим стопорящего движения не позволяет игроку быстро остановиться и он вынужден выполнить дополнительные движения.

Изучать остановки необходимо после ознакомления с пригибной ходьбой и бегом. При обучении резким изменениям направления движения и остановки рекомендуется применять управления с различивши заданиями в ответ на зрительные сигналы (положение руки учителя, подброс мяча, взмах рукой и др.).

При изучении перемещений и остановок внимание учителя должно быть сконцентрировано на правильной постановке ног и положении общего центра тяжести занимающегося по отношению к опоре.

Примерные упражнения для обучения ходьбы и бегу с остановками:

1. Ходьба и с изменением направления; ускорение в определенных границах площадки, остановка шагом и скачком.

2. Бег на 6–9 м из различных и.п.: стойки готовности волейболиста, сидя на полу, лежа и др.

3. Перемещения ходьбой и бегом в парах: один занимающийся перемещается – другой повторяет его движения.

4. Челночный бег 3×9 м (проводится в виде соревнования).

5. Сигналом для перемещения вперед является поднятая вперед рука учителя, для перемещения назад – согнутая в локтевом суставе.

6. В ответ на подброшенный или ударенный о пол мяч занимающиеся выполняют перемещения заранее обусловленным способом и в определенном направлении.

7. Подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь».

8. Эстафеты с перемещениями и изменением направления движения.

2.5.2. Методика обучения передаче мяча сверху двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками является основным технически приемом в волейболе (рисунок 44). Поэтому с нее и начинается обучение действиям игрока с мячом.

Наиболее характерными ошибками, встречающимися при передаче мяча сверху, являются:

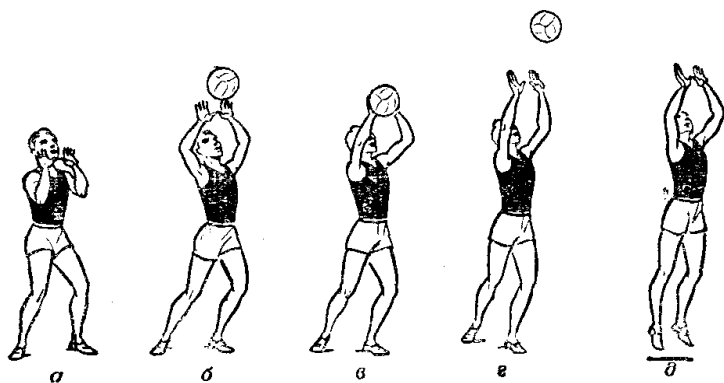


Рисунок 44 – Верхняя передача мяча по фазам

1. Неправильное исходное положение перед передачей (запоздалый вынос рук, неустойчивое положение туловища, руки подняты вверх или опущены, локти сильно разведены).

2. Неправильное положение пальцев и кистей рук (большие пальцы направлены вперед,

несимметричное положение и чрезмерное тыльное сгибание кистей).

3. Касание мяча на уровне груди, за головой, сильно выпрямленными или согнутыми руками.

4. Отсутствие сгибания фаланг пальцев (малое пружинистое движение пальцами за счет излишнего движения кистей в лучезапястных суставах).

5. Чрезмерное напряжение или расслабление пальцев.

6. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Обучение следует начинать с передачи мяча двумя руками сверху на месте. Занимающиеся должны научиться приходить из стойки готовности в исходное положение для выполнения передачи. Эта задача решается с помощью имитационных упражнений. Особое внимание следует обратить на правильность положения кистей рук и, особенно, пальцев в момент амортизации и сообщения мячу нового поступательного движения. Для обучения этому существует целый ряд подводящих упражнений. Создание облегченных условий с помощью этих упражнений не только ускоряет процесс обучения, но и предупреждает появление грубых ошибок.

Большую пользу обучению на начальной стадии может принести использованию приспособлений «Подвесной мяч» или «Падающий мяч» (рисунок 45), упражняясь с которыми занимающийся имеет возможность сконцентрировать свое внимание только на технике владения мячом.

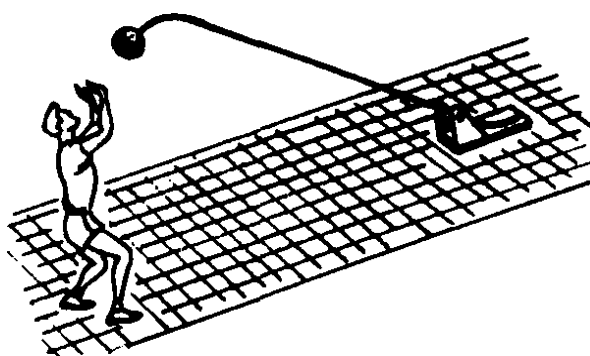


Рисунок 45 – Приспособление для обучения верхней передачи - "Падающий мяч"

После выполнения упражнений с использованием названных дополнительных приспособлений (при их отсутствии – после имитационных движений) занимающиеся приступают к перебрасываниям мяча друг другу (лучше набивного массой в 1 кг), каждый раз фиксируя его в исходном положении для передачи. Затем в обучение включаются передачи волейбольного мяча с собственного подброса и с набрасыванием партнера. Занимающихся при этом лучше всего располагать парами, что позволяет увеличить количество касаний мяча каждым игроком. В тех случаях, когда на уроке присутствуют много занимающихся и не хватает мячей для выполнения упражнений в парах, то можно построить занимающихся в круг, полукруг, колонну с одним водящим, во встречные колонны и т. д. Набрасывание должно производиться снизу двумя руками точно на обучающегося. Это позволит ему передавать мяч из удобного положения. Выполнять передачу необходимо по высокой траектории при постепенном увеличении расстояния между партнерами.

В дальнейшем по мере овладения техникой передачи мяча набрасывание заменяется встречными передачами.

Примерные упражнения для обучения передаче мяча сверху двумя руками на месте:

1. Многократное принятие исходного положения для передачи в имитация технического приема.
2. Принятие исходного положения для передачи сверху, затем проводящий (партнер) вкладывает мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами.
3. Броски и ловля набивных мячей из исходного положения для передачи сверху.
4. Верхняя передача «Подвешенного» или «Падающего» мяча (в стену).
5. Передача сверху с собственного набрасывания (партнеру, в стену).
6. Передача сверху у сетки после набрасывания мяча партнером.
7. То же, но через сетку.
8. Встречная передача сверху в парах.
9. Передача сверху во встречных колоннах.

После освоения техники передач на месте приступают к овладению передачами мяча, выполняемых после перемещений.

2.5.3. Обучение передаче мяча снизу двумя руками

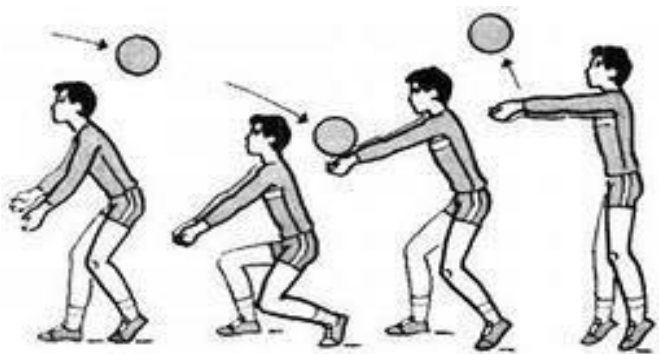


Рисунок 46 – Нижняя передача мяча по фазам

В тех случаях, когда нет возможности выполнить верхнюю передачу мяча, пользуются передачей снизу двумя руками (рисунок 46). Этот технический элемент применяется при приеме подачи, нападающего удара, при страховке и перебивании через сетку мячей, уходящих за пределы площадки. Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при передаче

мяча снизу двумя руками на месте, являются:

1. Несвоевременно принятие исходного положения.
2. Отсутствие соединения кистей рук.
3. Сгибание рук в локтевых суставах и отсутствие зрительного контроля в момент касания мяча.
4. Разновысокое положение предплечий соединенных рук.
5. Попадание мяча на кисти рук, а не на предплечья.
6. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
7. Чрезмерное разгибание туловища.
8. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Последовательность при изучении приема мяча снизу аналогична той, которая применяется при обучении передаче сверху. Прежде всего, внимание занимающихся фиксируется на положении рук в момент касания мяча.

После обучения соединению кисти рук и их положению при приеме мяча занимающиеся учатся быстро переходить из стойки готовности в исходное положение имитировать целостное движение без мяча.

Завершают начальную стадию обучения подводящие упражнения с мячом. Примерные упражнения для обучения передаче мяча снизу двумя руками:

1. Принятие исходного положения из стойки готовности и имитация.
2. Имитация целостного движения руками к мячу, удерживаемому партнером.
3. Имитация приема снизу с использованием подвешенного мяча.

4. Прием снизу наброшенного преподавателем (партнером) мяча.

5. Передача мяча снизу в стену (рисунок 47).

6. Передача мяча в парах: один выполняет передачу сверху двумя руками, другой – снизу.

7. Передача мяча снизу в парах, колонне с водящим, встречных колоннах.

8. То же, но через сетку.

9. Прием снизу мячей, летящих с различной скоростью и траекторией.

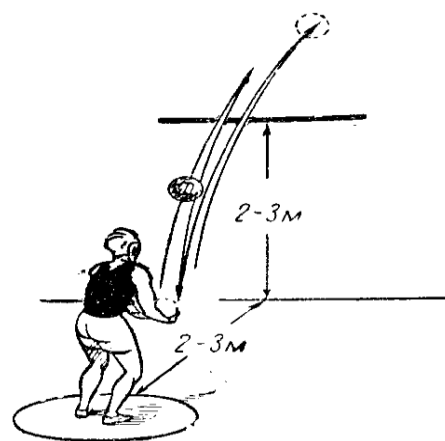


Рисунок 47 – Передача мяча снизу в стену

При первых выполнениях упражнений с мячом (наброс – передача снизу) расстояние между игроками не должно превышать 1,5–2 м.

После каждого касания с мячом кисти рук необходимо разъединить и волейболист должен принять стойку готовности. Постепенно упражнения усложняются за счет изменения траектории и скорости полета мяча. При этом обращается внимание на изменение угла наклона рук и туловища при передаче мяча.

2.5.4. Обучение подачам мяча

Подача – это технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру перебиванием через сетку из-за лицевой линии площадки. Подача является единственным техническим приемом игры, который не зависит от предшествующих действий партнеров и выполняется без противодействия противника.



Рисунок 48 – Нижняя прямая подача

Начинающие волейболисты применяют, в основном, нижнюю прямую подачу (рисунок 48), которая в

техническом отношении не представляет особой сложности.

Нижняя прямая подача отличается невысокой скоростью полета мяча и достаточной точностью. В большинстве случаев она выполняется с места без предварительно разбега.

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при выполнении нижней прямой подачи.

1. Неправильное исходное положение (прямые ноги, вперед выставлена нога, одноименная наносящей удар по мячу руке).
2. Неточное подбрасывание мяча (за голову, в сторону, далеко вперед).
3. Высокое (свыше одного метра) подбрасывание мяча.

4. Недостаточный или чрезмерный замах рукой для нанесения удара по мячу.

5. В момент замаха и удара по мячу рука согнута и направлена в сторону, а не к сетке.

6. При ударе по мячу кисть расслаблена.

7. Вес туловища подающего в момент удара не переносится на впереди стоящую ногу.

8. Неточное попадание ладонью по мячу чаще всего из-за того, что подающий зрительно не контролирует мяч.

9. Подача выполняется относительно изолированным движением одной руки, без участия в движении ног и туловища.

Обучение нижней прямой подаче начинается с объяснения и демонстрации изучаемого приема. Затем занимающиеся обучаются последовательности движений отдельных частей тела без мяча.

Особое внимание уделяется принятию правильного исходного положения, в частности выставлению вперед ноги, разноименной наносящей удар по мячу руке. Носки ног подающего обращены в сторону предполагаемого направления подачи. Большое значение для успешного выполнения подачи имеет правильное подбрасывание мяча. Он должен быть подброшен вперед подающего против его правого плеча на таком расстоянии, при котором бьющая рука полностью выпрямлена в момент удара.

Для обучения подбрасыванию мяча используются различные подводящие упражнения, в которых игрок сам контролирует правильность своих движений (у зеркала, с обозначением места падения на пол подброшенного мяча и др.). После освоения подбрасывания занимающихся необходимо научить удару по мячу и согласованию работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

На начальном этапе обучения при выполнении подач в целостном виде занимающихся рекомендуется размещать в парах поперек площадки. Расстояние между подающими не должно превышать 6 метров. При этом внимание занимающихся сосредотачивается на точности движений, а не на силе удара по мячу.

Примерные упражнения для обучения нижней прямой подаче:

1. Принятие исходного положения и имитация подачи.

2. Многократное подбрасывание и ловля мяча одной рукой, находясь в исходном положении для выполнения нижней прямой подачи.

3. Подбрасывание мяча таким образом, чтобы он падал в обозначенное место.

4. Удары по мячу, задерживаемому ладонью левой руки.

5. Многократное выполнение ударного движения по подвешенному мячу.

6. Удары по мячу, после невысокого подброса левой рукой.

7. Удары по мячу после среднего по высоте подброса.

8. Подача в стену с расстояния 4–6 м.

9. Подача в направлении своего партнера, который ловит мяч, принимает исходное положение и возвращает его подачей.

10. Подача в парах через сетку с линии нападения.

11. Подача через сетку поочередно из зоны 1 с расстояния 4–6 м от сетки.

12. Подача через сетку от лицевой линии.

13. Соревнование между подающими на количество выполненных без ошибок подач через сетку.

На уроках рекомендуется группировать на одной стороне площадки занимающихся, успешно овладевших навыками подачи, а на другой – выполняющих технический прием с ошибками. Основное внимание необходимо уделить второй группе игроков. Изучение нижней прямой подачи полезно сочетать вначале с ловлей, а затем и с верхней или нижней передачей мяча.

После освоения навыков выполнения нижней подачи переходят к изучению верхней прямой подачи (рисунок 49). Методика обучения этому способу подачи

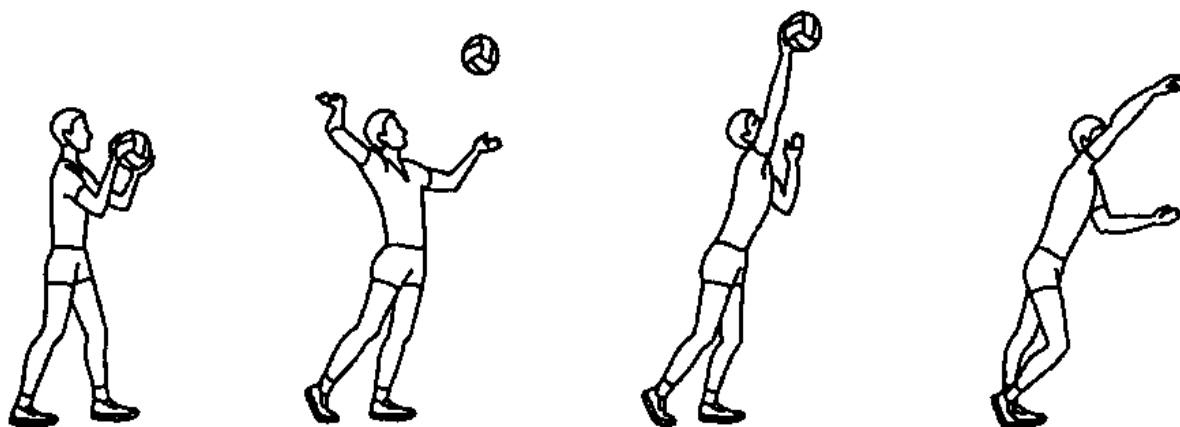


Рисунок 49– Верхняя прямая подача

мяча аналогична методике обучения нижней прямой подаче (последовательность упражнений одинаковая).

В современном волейболе чаще всего применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5–2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Основное преимущество этого вида подачи – скорость полета мяча. Главный недостаток – относительная простота приема (если вы подали прямо в игрока) и нестабильность. Хорошо поданная подача в прыжке сложна для приема, так как мяч летит быстро и остается мало времени на перемещение к нему.

При подаче в прыжке важной частью является подброс мяча. Если неправильно подбросить мяч, то возникнут трудности при ударном движении (удар по мячу из неудобного положения). Мяч следует подбрасывать перед собой и немного вперед. Высоту подброса и длину нужно определять индивидуально, в зависимости от физических качеств и тактических задач. Обычно в

современном волейболе игрок становится на расстоянии 4–5 метров от лицевой линии. Большинство профессионалов подбрасывают мяч правой рукой, однако довольно часто встречаются игроки, которые подбрасывают мяч как левой, так и двумя руками. После подброса следует короткий разбег (3–4 шага), удар, а также приземление и переход к дальнейшим действиям. Техника удара здесь сходна с техникой нападающего удара.

Особенности тренировки подачи в прыжке

На начальном этапе обучения необходимо определить оптимальную для данного игрока высоту и длину подброса; мяч не должен быть подброшен сбоку или за голову. Первые подачи не должны быть сильными. Они должны быть технически правильными, а сила добавляется постепенно, с накопленным опытом.

У подачи в прыжке есть различные варианты, продиктованные, в основном, индивидуальными качествами игроков. Высокие, мощные волейболисты делают ставку на силу удара, а менее рослые – на точность направления и техничность выполнения подачи.

Целесообразно для усложнения подачи при ударе кистью закручивать мяч не только вперед, но еще и в сторону, что затруднит прием противнику.

Техника подачи в прыжке сходна с техникой атаки из зоны защиты. Соответственно, сходны и биомеханические характеристики приема таких ударов. Защитнику нужно учитывать тот факт, что при силовой подаче мячу придается вращение вперед за счет сгибательного движения кисти. При этом может создаться впечатление, что мяч уходит в аут, а он неожиданно падает в район лицевой линии площадки.

2.5.5. Обучение нападающему удару

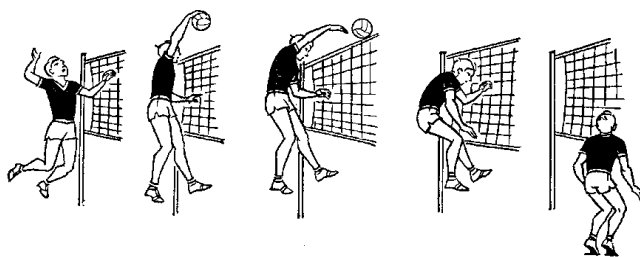


Рисунок 50 – Нападающий удар по фазам

Нападающий удар в волейболе является основным средством атаки. При этом чаще применяется такой способ, в котором волейболист находится лицом к сетке. Этот способ получил название прямого нападающего удара. С него начинается обучение атакующим действиям

(рисунок 50).

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при выполнении прямого нападающего удара:

1. Несоответствие разбега скорости и траектории полета мяча. Неправильный выбор места отталкивания.
2. Неправильный выбор места при отталкивании.
3. Отсутствие стопорящего шага при отталкивании (прыжок в длину).
4. Чрезмерная глубина приседа перед отталкиванием.

5. Неправильная постановка ступней ног (носки развернуты наружу или слишком повернуты внутрь, ступни расположены слишком широко).
6. Недостаточно активный мах руками.
7. Маховое движение выполняется только одной рукой.
8. После взмаха левая рука остается вверх.
9. Недостаточный взмах для удара и, как следствие этого, слабый удар по мячу.
10. При ударе по мячу рука согнута в локтевом суставе, голова нападающего опущена вниз.
11. Отсутствие завершающего движения кистью, особенно при ударе по мячу, находящемуся близко к сетке.
12. Приземление на всю стопу или пятки.

Овладение техникой прямого нападающего удара является сложной задачей для начинающих, поэтому обучение ведется расчлененным методом: занимающиеся раздельно осваивают технику разбега и прыжка (без мяча) и технику удара.

Вначале занимающиеся осваивают технику отталкивания. С этой целью применяются прыжковые упражнения с имитацией замаха для нападающего удара. Разбег следует выполнять сначала с одного шага (напрыгивание), а затем с двух и трёх шагов.

Особое внимание обращается на темп и ритм разбега (замедленное передвижение в его начале, ускорение к моменту напрыгивания и максимальная скорость при отталкивании от опоры), а также на правильную постановку ног в момент отталкивания.

Параллельно или последовательно обучению технике разбега и прыжка ведется обучение ударному движению рукой. При этом вначале следует овладеть техникой удара по мячу стоя на месте. Решению этой задачи способствуют такие подводящие упражнения, как многократные удары по мячу, удерживаемому партнером; удары по подвешенному мячу; поочередные удары в пол при расположении занимающихся в парах; серийные удары по отскакивающему от стены мячу и др.

Затем переходят к обучению удару по мячу в прыжке. На первых порах разбег, прыжок и удар производятся относительно неподвижного мяча. Постепенно условия усложняются и занимающиеся обучаются наносить нападающий удар через сетку по подброшенному учителем (партнером) мячу. Это самый сложный и ответственный момент в обучении. Игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой, скоростью и направлением полета мяча, своевременно выйти к нему, прыгнуть и выполнить удар.

После овладения целостной структурой движения можно переходить к выполнению нападающего удара через сетку с передачи преподавателя или партнера. Обучать прямому нападающему удару рекомендуется

последовательно в зонах 4, 2 и 3 с высоких и средних передач сперва на пониженной сетке, а затем на сетке нормальной высоты.

Примерные упражнения для обучения прямому нападающему удару:

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места со взмахом руками.
2. То же, но с 1–3 шагов разбега.
3. Прыжок вверх с разбега с выполнением замаха рукой для удара.
4. Удары по мячу в пол, стоя на месте.
5. Имитация прямого нападающего удара в целом.
6. Удар в прыжке по подвешенному мячу.
7. Удар в прыжке по мячу, удерживаемому проводящим (партнером) над верхним краем сетки.
8. Серийные удары в пол по отскакивающему от стены мячу.
9. Броски теннисного мяча через сетку с выполнением имитационного движения нападающего удара.
10. Удары в прыжке по мячу, подброшенному проводящим (партнером), самим игроком.
11. То же, но через сетку.
12. Нападающие удары из зоны № 4 с передач преподавателя (партнера).

При обучении удары по мячу не следует выполнять в полную силу, так как с увеличением силы удара нарушается правильность и точность движений. Большое значение для успешного обучения нападающему удару имеет уровень развития специальных физических качеств занимающихся, и прежде всего силы мышц ног, рук и туловища, быстроты движений, прыгучести. Развитие прыгучести осуществляется с помощью подготовительных упражнений, выполняемых в начале и при завершении урока. С этой целью применяют скакалки, набивные мячи и другой инвентарь. Рекомендуется также выполнять прыжки с доставанием; специально подвешенных предметов, баскетбольного кольца и др. Положительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств мышц ног оказывают плиометрические упражнения (спрыгивание с возвышения и мгновенное выпрыгивание вверх) подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков («Дальний прыжок», «Кто выше»).

2.5.6. Обучение блокированию

Одним из основных средств защиты является блокирование, при помощи которого в непосредственной близости от сетки преграждается путь мячу, направляемому нападающим ударом со стороны противника (рисунок 51). От качественного выполнения блокирования в значительной мере зависит эффективность последующих действий обороняющейся команды



Рисунок 51 – Одиночное

(страховка за блоком, выбор места для приема нападающего удара, возможность организации атаки).

Выполнение движений при блокировании не представляет особой сложности по сравнению с выполнением других элементов игры, поскольку блокирование осуществляется без мяча. Научить блокированию можно довольно быстро, однако умение правильно определить направление нападающего удара и согласовать по времени свои действия с действиями нападающего вырабатывается в течение многих занятий.

Начинающие волейболисты должны освоить, прежде всего, одиночное блокирование нападающих ударов по ходу, выполняемых из зон 4 и 2.

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при выполнении одиночного блокирования:

1. При отталкивании маховое движение прямыми руками вперед-вверх или вынос рук через стороны.

2. Над сеткой кисти рук блокирующего расставлены широко, пальцы дрижаты друг к другу.

3. В момент удара нападающего по мячу блокирующий спускает голову вниз.

4. Несвоевременный прыжок на блок.

5. Несвоевременное перемещение к месту выполнения нападающего удара.

6. Отсутствие стопорящего шага после перемещения.

7. Ошибка в выборе места отталкивания для прыжка на блок (далеко от сетки, в стороне от нападающего).

8. При ударе нападающего по мячу блокирующий отводит руки назад за голову и затем резко перемещает их вперед.

9. После блокирования опускание рук через стороны.

10. Приземление блокирующего на всю стопу или прямые ноги.

Обучение блокированию можно начинать еще до того, как занимающиеся освоили нападающий удар. Применение подготовительных и подводящих упражнений позволяет развить у игроков ответную реакцию, быстроту движений, скорость перемещения, прыгучесть и прыжковую выносливость.

Обучать блокированию рекомендуется в следующей последовательности. Прежде всего занимающихся знакомят с техникой одиночного блока. Затем идет обучение выносу рук над сеткой из положения стоя на возвышении (стульях, гимнастических скамейках, столах и др.). Внимание занимающихся обращается на положение рук, туловища и головы блокирующего. Постепенно сложность заданий возрастает – занимающиеся должны уже обучаться блокированию в прыжке с места. Эти упражнения можно

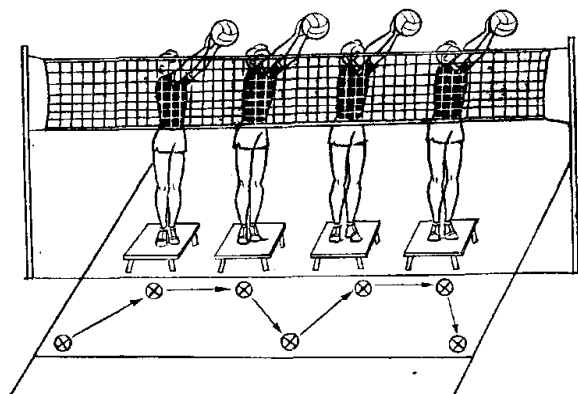


Рисунок 52– Обучение блокирования с помощью партнёра, удерживающего мяч

проводить у сетки, стены с нарисованной на ней сеткой, у натянутой веревки. Прыжок для блокирования необходимо выполнять после принятия исходного положения. Ошибки в исходном положении (стойка на прямых ногах, опущенные вниз руки) оказывают влияние на все последующие действия блокирующего. Кроме того, правильная техника исходного положения и отталкивания не только повышает прыжок, но и является основой для вертикального взлета.

После этого переходят к обучению блокирования мячей, находящихся над сеткой. Мячи могут крепиться в специальных держателях, подвешиваться на дополнительном тросе, удерживаться партнером, стоящим на подставке (рисунок 52) и др.

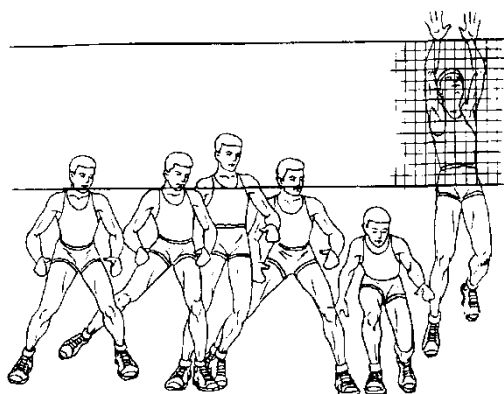


Рисунок 53 – Блокирование после перемещения

После освоения блокирования неподвижно закрепленного мяча можно переходить к блокированию мячей, набрасываемых преподавателем из зоны через сетку. Завершают начальную стадию обучения выполнение блокирования нападающих ударов, высота передач и направление для которых заранее обусловлены преподавателем.

После закрепления навыков выполнения блокирования с места обучают блокированию после перемещения к месту атаки (рисунок 53). При этом вначале блокирующий учится перемещаться на небольшое расстояние (1–2 м) приставными шагами. Постепенно расстояние до места атаки увеличивается и соответственно изменяется и способ перемещения блокирующего (скачок, бег вдоль сетки с поворотом лицом к ней в последнем шаге). Наиболее сложная задача – научить блокирующих быстро определять зону, в которую направлена вторая передача для нападающего удара. Для этого применяются упражнения, в которых, блокирующий должен выбрать из нескольких возможных вариантов единственно правильный и реализовать его.

Примерные упражнения для обучения одиночному блокированию:

1. Игроки стоят на возвышении у сетки и имитируют блокирование.
2. Игроки располагаются в парах через сетку: блокирующий стоит на возвышении, а его партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний край сетки; блокирующий ладонями преграждает путь мячу.
3. Оба игрока находятся на возвышении: один из них выполняет нападающий удар с собственного набрасывания, другой ставит блок.
4. Имитация блока с места у сетки, стены, натянутой веревки, подвешенного набивного мяча.
5. То же, что упр. 2, но блокирование выполняется в прыжке.
6. То же, что упр. 5, но набрасывание мяча выполняется на 0,5 м в сторону и игрок блокирует его после приставного шага в сторону.

7. В парах через сетку: игроки одновременно прыгают, касаясь над сеткой ладоней друг друга.

8. В парах через сетку: один стоит на возвышении и держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

9. В парах через сетку: один из игроков разбегается с линии нападения и имитирует нападающий удар, другой ставит блок.

10. Одна группа игроков располагается на возвышении у сетки и выставляет над ней ладони: другая группа выстаивается в зоне 4 и по сигналу проводящего перемещается вдоль сетки приставными шагами. Останавливаясь перед каждым стоящим на возвышении игроком, они прыгают и касаются выставленных ладоней партнеров.

11. То же, но стоящие на возвышении держат мячи над верхним краем сетки.

12. В парах через сетку: блокирование нападающего удара, выполненного с собственного набрасывания.

13. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4, мяч для удара набрасывает проводящий (партнер) из зоны 3.

Для выполнения блокирования в парах необходимо подбирать партнеров примерно одного роста. У сетки могут одновременно упражняться 6–7 пар, остальные занимающиеся должны выполнять задания у стены, натянутой веревки, подвешенного набивного мяча и др. Чтобы избежать травм голеностопных суставов, блокирующих рекомендуется располагать у сетки в «шахматном» порядке.

2.6. Тактика волейбола. Методика тактической подготовки

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий.

Техника и тактика игры тесно связаны друг с другом, поэтому на тренировках параллельно с техникой необходимо осваивать и элементы тактики.

Основу успешных тактических действий составляют следующие факторы:

- высокий уровень развития специальных качеств у всех волейболистов (быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности);

- высокий уровень владения техническими приемами у всех волейболистов;

- высокий уровень владения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите у всех волейболистов;

- в волейболе личная инициатива, выраженная в тактике индивидуальных действий, должна подчиняться общекомандной тактике.

Тактическое действие – это рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактику игры составляют индивидуальные, групповые и командные действия.

Групповые и командные действия характеризуются соответственно определенными комбинациями и системами игры.

В волейболе, как и в большинстве спортивных игр, тактика зависит от особенностей игры соперника и в этой связи классифицируется на тактику нападения и тактику защиты.

2.6.1. Тактика нападения

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. И каждый прием защиты одновременно является контратакующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подач, нападающих ударов).

Активными атакующими действиями команда овладевает инициативой в игре, заставляет противника принять выгодный ей план и имеет моральное превосходство.

Индивидуальные действия в нападении

Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча.

Они характеризуются выбором места для приема подач (первая передача, подготовка атаки), вторых передач (развитие атаки) и нападающего удара или других способов (завершение атаки).

Эти действия носят постоянный характер в течение всей игры.

Действия с мячом.

К этим действиям относят:

1. Выбор способа подач (обусловлен особенностями игры команды противника).

При различных вариантах расстановки противника на приеме подачи, особенно когда игроки смещаются или перемещаются в другие зоны, выгодно применять подачи на точность, главным образом на нападающих или в район игрока, выполняющего вторую передачу.

2. Выбор способа и направления второй передачи.

Он связан с особенностями построения защитных действий команды противника, а также с индивидуальными особенностями и готовностью нападающих собственной команды.

3. Выбор способа нападающего удара.

Главным в выборе решения и его выполнения являются техническое мастерство игрока, его умение мгновенно оценивать все действия игроков команды соперника, периферическое зрение. Для того чтобы обойти блок противника, часто используются различные удары с переводом, обманные удары.

Групповые действия в нападении

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача – начало атаки, вторая передача – развитие атаки, нападающий удар – собственно атака.

В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда игровых ситуаций с большими или меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки. Основными комбинациями в современном волейболе считаются «волна», «крест», «эшелон», «пайп» (рисунок 54).

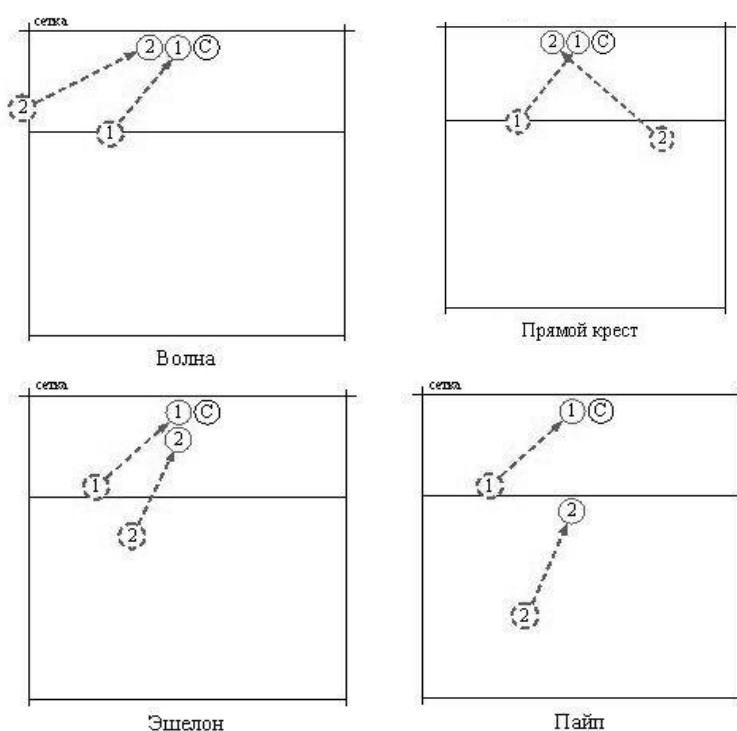


Рисунок 54 – Наиболее распространённые комбинации в волейболе

Командные действия в нападении

Командная игра в нападении может организовываться по двум различным системам: 1) через игрока передней линии; 2) через игрока задней линии.

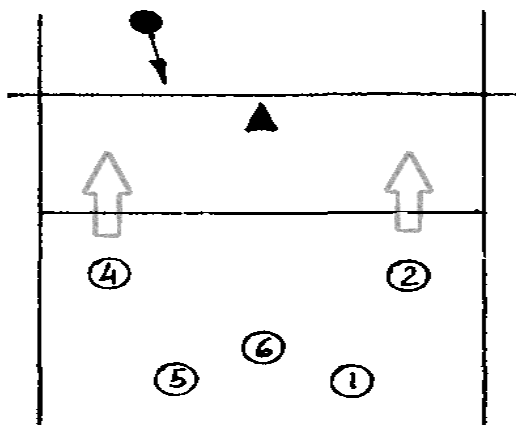


Рисунок 55 – Система нападения через игрока передней линии

В системе нападения через игрока передней линии связующим звеном атаки (диспетчером) является игрок одной из зон нападения (2-й, 3-й или 4-й).

Достоинством этой системы является, прежде всего, ее организационная простота: игрокам, выполняющим

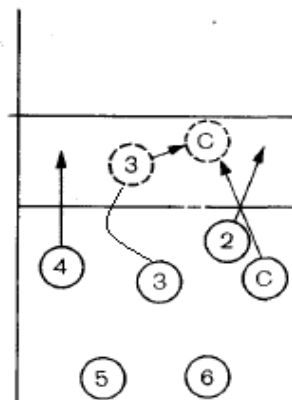


Рисунок 56 – Система нападения через игрока задней линии

прием подачи, и диспетчеру при выполнении второй передачи (передачи для нападающего удара) не надо делать каких-либо значительных предварительных перемещений (рисунок 55). Существенным недостатком этой системы является то, что очень часто атаку могут произвести не 3, а только 2 игрока передней линии. Исключением из этого правила бывают те случаи, когда первая передача выполняется качественно и диспетчер может сам либо выполнить нападающий удар, либо дать передачу в прыжке другому игроку передней линии. Однако этот эффективный тактический вариант первой системы игры в нападении (он называется системой игры с первых передач и откидок) в современном волейболе применяется редко в связи с большой сложностью подач мяча (силовые и планирующие подача).

В системе нападения через игрока задней линии связующим звеном атаки является игрок линии защиты (1, 5, 6-й зоны). Этот игрок сразу после подачи соперника выбегает к сетке и выполняет передачу для нападающего удара. Большим достоинством этой системы игры является то, что все три игрока передней линии могут участвовать в нападении (рисунок 56).

Именно при такой системе игры открываются возможности для реализации различных групповых взаимодействий.

Взаимодействия 2–5 игроков, решающих часть общекомандной задачи.

Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой – с командными.

Все групповые тактические действия игроков проявляются в определенных «тактических комбинациях» – заранее согласованных и разученных взаимодействиях.

1. Взаимодействие без изменения направления перемещений (каждый в своей зоне). Принимающий подачу (или нападающий удар) направляет мяч

связующему в зону 3, который посылает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3. Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи «на взлет» и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять нападающий удар.

2. Взаимодействия с изменением направления перемещения. Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определенные названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и другие символы.

Комбинация «Волна»: участвуют связующий из 2 зоны и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, «на взлет»), передача следует игроку зоны 4, рядом с игроком зоны 3, который имитирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешнее завершать атаку. Вариант: имитация и удар в зоне 4 («на зоне»).

Комбинация «Эшелон». Здесь действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки.

Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если первая передача направлена ближе к зоне 2.

3. Взаимодействия с перекрестным перемещением. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации с перекрестным передвижением нападающих.

В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения – зон 3 и 2. Игрок зоны 3 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи. Нападающий зоны 2, передвигаясь за спиной партнера, выполняет атакующий удар в зоне 3.

Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае эффективность комбинации снижается. Комбинация «Обратный крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.

В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, который является диспетчером команды.

2.6.2. Тактика защиты

Активные защитные действия команды нарушают результативность нападения противника. Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенности тактики соперника.

Цель защитных действий – противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

Индивидуальные действия в защите

Индивидуальные действия игрока и защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом. К таким действиям относятся выбор места для приема подач (его можно отнести и к тактике нападения как первую передачу), для блокирования и приема нападающих ударов, включая страховку.

Групповые действия в защите

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах.

В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовывать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, главную роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие и защитники.

Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему. Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков.

Двойной блок

1. При блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом.

2. При блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий – напротив мяча и приближает руки к среднему.

3. При блокировании ударов с переводом влево в этой зоне крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Страховка игрока, принимающего подачу

1. Страховка игрока, слабо принимающего подачу.
2. Взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков).
3. Взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Прием нападающего удара

1. Взаимодействие защитников между собой.
2. Взаимодействие защитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки).
3. Взаимодействие страхующих с блокирующими.
4. Взаимодействие страхующих между собой.

Командные действия в защите

В защите в волейболе играют по системам «углом вперед» и «углом назад». Эти системы составляют командные тактические действия в защите. В игре по первой системе игрок зоны 6 (именно этот игрок является своеобразным углом в мнимом треугольнике, образованном игроками линии защиты) подтягивается вперед и страхует блокирующих, по второй – оттягивается назад и принимает мячи от нападающих ударов на задней линии (рисунок 57).

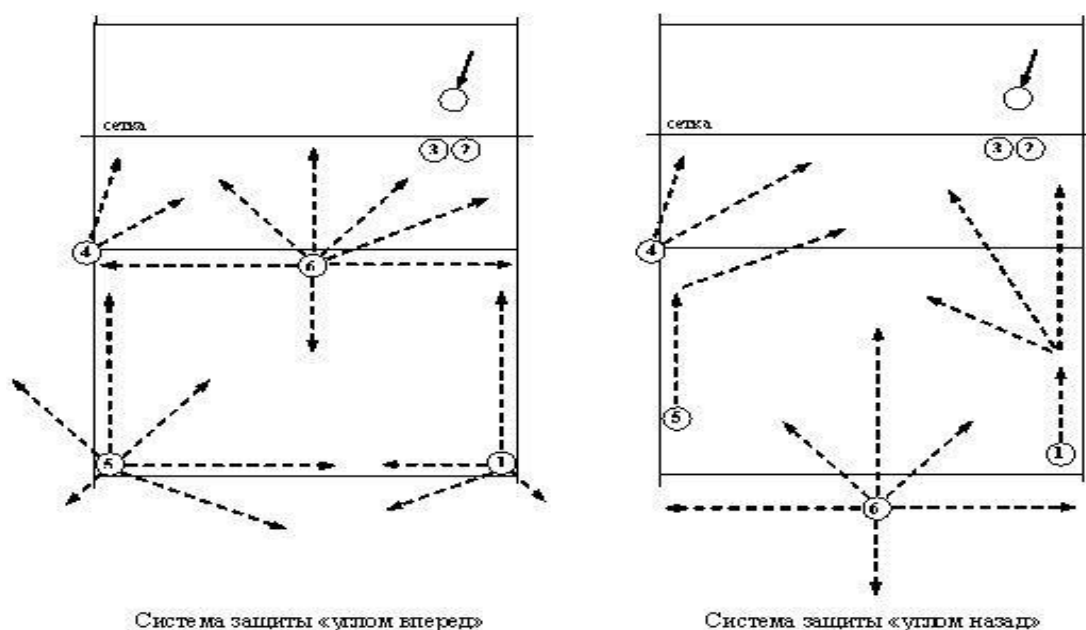


Рисунок 57 – Системы игры в защите

Целесообразность той или иной системы защиты определяется особенностями технико-тактической подготовленности игроков команды, тактикой нападения противника. В системе «углом вперед» страховка

блокирующих обеспечивается, как правило, лучше. В системе «углом назад» страховка ухудшается, но усиливается защита задней линии.

Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть действия соперника и подготовить способы противодействия.

Расстановка – это целесообразное месторасположение игроков, предусматривающее разделение функциональных обязанностей между ними в ходе игры, обеспечивающее использование основных функций игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий.

Тактика приема подачи:

1. При выходе пасующего игрока в зону 2 из 1 или 3 зоны.
2. При выходе пасующего игрока в зону 3 из 6 зоны.
3. При выходе пасующего игрока в зону 4 из 5 или 3 зоны.

Тактика приема нападающего удара:

1. Расстановка игроков в линию – при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии;
2. Расстановка игроков углом вперед – при страховке блокирующих игроком зоны 6;
3. Расстановка игроков углом назад – при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1.

Страховка нападающего игрока:

Первый (ближний) эшелон страховки составляют: связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий.

Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

2.7. Физическая подготовка в волейболе. Общая и специальная физическая подготовка

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касании мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

В процессе физической подготовки решаются следующие общие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие, формирование атлетического телосложения, укрепление здоровья, повышение и расширение функциональных возможностей организма, овладение двигательными навыками и умениями.

2. Воспитание физических качеств применительно к специфическим особенностям волейбола и тенденциям его развития; формирование физических возможностей, необходимых для освоения передовой техники, тактики и стратегии; подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психической напряженности нагрузкам.

Физическая подготовка является важным фактором в подготовке волейболистов. Она проявляется в стремлении начинающего волейболиста достичь высокого уровня общей и специальной физической подготовки, что, в свою очередь, позволяет тренеру эффективно решать задачи технико-тактического характера, проблемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Содержание физической подготовки находится в прямой зависимости от особенностей и тенденций развития техники, тактики и стратегии, а также соревновательных нагрузок. Следует учитывать, что для освоения и использования в соревнованиях определенных вариантов техники, тактики и стратегии необходима совершенно конкретная физическая подготовка, отвечающая их специфическим требованиям.

Рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических способностей спортсмена. Например, в волейболе, для того чтобы выполнить нападающий удар со скоростной передачи, необходима не только совершенная техника, но и высокий уровень развития быстроты и прыгучести.

Высокий уровень физической подготовленности – одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов –

уровню развития отдельных физических качеств, функциональным возможностям.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач спортивной тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех своих аспектах она необходима волейболисту от начинающего до мастера высокого класса. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся, прежде всего, в специальной направленности.

Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Основной задачей общей физической подготовки является повышение работоспособности организма в целом.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке.

Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами общей физической подготовки является широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег, другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, бег на лыжах. Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на первом этапе подготовительного периода, в небольших объемах – на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

В группах, занимающихся волейболом, где отсутствует четко выраженная периодизация (команды УВО, спортивных клубов и др.) в начале годичного

цикла спортивной подготовки проводится базовая подготовка (общая физическая подготовка) с постепенным переходом к специальной физической подготовке. В период спортивных соревнований виды подготовки чередуются.

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается. В связи с этим процентное соотношение общей и специальной физической подготовки постепенно (по мере роста спортивного мастерства) изменяется в пользу специальной.

Специальная физическая подготовка – предполагает развитие физических способностей необходимых в волейболе. Специальную физическую подготовку нужно максимально приближать к игре. Успешное решение задач физической подготовленности волейболиста во многом зависит от умелого подбора средств, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Физическая подготовка очень важна для волейболиста, так как чем лучше подготовлен игрок, тем лучше он будет играть.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития физических качеств (отдельные стороны двигательных возможностей спортсменов). Иными словами, развивая физические качества, человек становится более сильным, быстрым, выносливым, ловким.

Физические качества (синоним – двигательные способности) – это совокупность различных свойств организма, характеризующих двигательную деятельность человека.

Воспитание физических качеств – это процесс перехода от нынешнего качественного состояния к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме.

Физические качества условно делятся на общие и специальные.

Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. На развитой базе общефизических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещений и сложных реакций, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

2.7.1. Развитие физических качеств. Средства и методы их совершенствования

Сила

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Под силой мышц подразумевают способность развивать в них (при максимальном усилии) напряжение той или иной величины.

Проявление мышечной силы зависит от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.).

Ни одно физическое упражнение немыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Величины проявления силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые способности, например жим или приседания со штангой околопредельного веса), либо за счет увеличения скорости при постоянных массах (скоростно-силовые движения). Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы – возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Общая сила – воспитание нацелено на совершенствование силовых способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармонического физического развития, формирования атлетического телосложения.

Специальная сила – воспитывают применительно к ударным движениям, разнообразным скоростным передвижениям, прыжкам.

В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины – такой режим работы мышц называется статическим или изометрическим (динамическая сила) – с изменением длины в динамическом режиме.

Специальная силовая подготовка волейболистов должна быть направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающий удар и др.) требует проявления взрывной силы – способности проявлять наибольшие величины силы в наименьшее время. В специальной силовой подготовке волейболистов должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре с тем, чтобы, обеспечивать морфологические и биохимические адаптации

(локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Взрывная сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и др.).

Прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Различают абсолютную и относительную силы действия.

Абсолютная сила – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги или приседание со штангой предельного веса. В статическом режиме абсолютная сила может быть проявлена, например, когда максимальное усилие прилагается к неподвижному объекту («выжимание» неподвижно закрепленной штанги).

Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность различных спортсменов.

В зависимости от условий, в которых проявляются силовые возможности, выделяют собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовую выносливость.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов: от величины физиологического поперечника мышц, от состава мышечных волокон, от эластичных свойств, вязкости, анатомического строения, структуры мышечных волокон и их химического состава. Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС.

Максимальная сила, которую может проявить спортсмен, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение, длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при

движении длины и плеча силы. Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые; скоростно-силовые; силовая выносливость, силовая ловкость.

Собственно-силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем режиме (мышца уменьшает свою длину, пример подтягивание на перекладине), уступающем (мышца несколько удлиняется, пример спрыгивание с высоты) и статическом (проявляя силу, мышца не изменяет своей длины) режимах работы мышц. Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы; общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила).

Скоростно-силовые способности характеризуются непереломными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, и т. п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании) возрастает значимость скоростного компонента. К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непереломным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Силовая ловкость – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Проявление силы мышц зависит: от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста; от деятельности головного мозга; от биохимических процессов; от степени утомления мышц и др.

Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

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

Средства воспитания силы

Средствами воспитания силы являются физические упражнения, направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц. Они условно подразделяются на основные упражнения и дополнительные.

При воспитании силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнениями. Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями, упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку и т. п.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств воспитания силы. Подбирая их и правильно дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и мышцы.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические силовые, легкоатлетические прыжковые, в преодолении препятствий, ударно-прыжковые (прыжки с высоты 25–75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) и др.

3. Изометрические упражнения.

Изометрические упражнения как никакие другие способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в анаэробных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требует мало времени. Оборудование для их проведения весьма простое. С их помощью можно воздействовать на любые мышечные группы.

Помимо названных, можно выделить так называемые упражнения с сопротивлением за счет волевых усилий (волевая гимнастика). Их суть состоит в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы

противостоит напряжению антагонистов. Эти упражнения, прежде всего, полезны при проведении оздоровительных занятий. Они позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку, не требуя специального оборудования.

Методы воспитания силы

При воспитании силы используют следующие методы:

1. Повторный метод: а) многократное преодоление непределённого сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе); б) многократное преодоление непределённого сопротивления с непределённым числом повторений;
2. Метод «до отказа» (для увеличения силы мышц и их укрепления);
3. Метод больших усилий;
4. Сопряжённый метод (характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств, в процессе выполнения технических приемов и их частей);
5. Метод круговой тренировки;
6. Метод прогрессирующих отягощений (позволяет бороться с адаптацией к весу отягощений и предусматривает увеличение веса с 50 до 75 %, а за тем и до 95 % от максимального с интервалами отдыха 3–4 мин между подходами);
7. Вариативный метод – варьирование различных весов;
8. Игровой метод;
9. Соревновательный метод.

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.).
2. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.
3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.
4. Стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны – вверх, круговые вращения руками).
5. Ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором.
6. В парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе.
7. Круговые вращения кистей рук с отягощением.
8. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками и ногами.
9. Передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища

1. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.
2. То же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
3. Лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.
4. Наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер.
5. То же с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног

1. Бег по лестнице вверх и вниз.
2. Приседания на двух ногах, на одной ноге.
3. Перетягивание и отталкивание партнера.
4. «Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
5. Приседания с отягощением (полуприсед; медленный присед).
6. Выпрыгивания с отягощением на плечах.
7. В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
8. Перенос партнера на плечах (спине).

Примерные упражнения для развития прыгучести

Для проявления прыгучести необходима взрывная сила. Количество прыжков с отягощением в одной серии – 10–20; продолжительность интервалов отдыха – 2–3 минуты; количество серий – 5–6.

Для прыжковых упражнений без отягощения, дозировки следующие: продолжительность одной серии – 10–20 прыжков; интенсивность – без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями – 1–2 мин; количество серий – 5–7 в тренировке.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.
4. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
5. Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки как можно выше.
6. Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.).
7. Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5–0,8 м).
8. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).
9. Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.

10. Имитации блокирования на месте и после перемещения.
11. Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т. д.

Упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении приема и передачи мяча

1. Быстрое отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
2. В упоре 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.
3. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).
4. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
6. Вращение набивного мяча вниз-назад и вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.
7. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (перед собой и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами.
8. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность или партнеру, который ловит мяч.
9. Верхняя передача волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания и с передачи партнера.
10. Упражнения для кистей рук с гантелями (весом 1–1,5 кг), кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча или специального кольца 20–30 раз на каждую руку.
11. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5–15 кг).

Упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении подачи мяча

1. Используя резиновый амортизатор, закрепленный на стене или полу, выполнять упражнения, по своей структуре сходные с соревновательными упражнениями.
2. Стоя в положении небольшого наклона вперед (резиновые амортизаторы укреплены сзади на стене на уровне коленей), движения руками вперед-вниз; то же, но движение выполняется правой (левой) рукой с шагом левой (правой) ноги вперед.
3. Броски набивного мяча (весом до 2 кг) одной или двумя руками из-за головы партнеру, который ловит мяч.

4. Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, используемые при развитии силы мышц рук, участвующих при выполнении нападающего удара.

Упражнения для развития «взрывной» силы и силы мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов

1. Упражнения для кистей рук: сжимание теннисного мяча; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно, правой и левой; вращательные движения кистями рук с отягощениями.

2. Передвижения на руках в упоре лежа вправо и влево, ноги на месте или ноги удерживает партнер.

3. Броски набивного мяча (весом 1 кг) кистями: одной и двумя руками из положения руки вверх.

4. Наклоны, повороты, вращения туловища с грузом на плечах.

5. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе.

6. Приседание и быстрое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с набивным мячом в руках; то же с прыжком вверх.

7. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.

8. Перепрыгивание: 8–10 препятствий (резина), высотой 50–100 см.

9. Спрыгивание с высоты 40–80 см с последующим прыжком вверх.

10. Прыжки в длину с места, а затем вверх с доставанием подвешенного мяча, или щита; то же с разбега, отталкиваясь одной или двумя ногами.

11. Приседания со штангой большого веса на плечах.

12. Полуприседания со штангой на плечах с подъемом на носки. Вес не более 50 % максимального (в подходе 10–15 раз), 2–3 подхода, меняя положения стоп.

13. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Вес – 50 % максимального, с которым волейболист может подняться из приседа (в подходе 6–7 выпрыгиваний). Разновидность этого упражнения – выпрыгивание на одной ноге с весом 30–35 % максимального.

Упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении блокирования

Для развития прыгучести используются все упражнения, указанные выше, а также:

1. Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, вперед, вправо, влево, назад, вверх; то же в движении лицом, боком и спиной вперед; то же с отягощением; то же сопротивлением амортизаторов (прикрепленных к полу).

2. Из приседа прыжок вверх со взмахом рук.

3. Прыжок в глубину и прыжок вверх с подниманием рук (высота спрыгивания до 60 см).

4. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и после разбега с доставанием подвешенного мяча.

Быстрота

Одним из важных фактических качеств, при занятии волейболом является быстрота.

Быстрота – способность спортсмена совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат.

Под скоростными способностями понимают – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Специальная быстрота – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; частоту (темп) движений.

Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой – наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры.

Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Сложные реакции. Почти все игровые действия волейболиста относятся к типу сложных реакций. К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция с выбором.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 с. Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируема. Для этого используют: а) увеличение скорости полета мяча; б) внезапное появление мяча; в) сокращение дистанции.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки (предельная быстрота отдельных движений).

Быстрота перемещений – способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема.

Проявление быстроты перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов в работающих мышцах, от силовой подготовленности спортсмена и других факторов. Средствами развития быстроты перемещений могут быть рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра.

В волейболе все эти разновидности скоростных качеств проявляются в сочетании. Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстрой реакции можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3–6–9 метров в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечить оптимальное восстановление работоспособности. С другой стороны, интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Необходимыми условиями для развития быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Быстрота (скорость) зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

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

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

Для развития быстроты необходимо подбирать упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола.

Средства воспитания скоростных способностей

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Необходимо применять такие упражнения, которые требуют ответные регламентированные действия на сигнал, в том числе и действия с выбором.

Следует учитывать, что многократное применение одинаковых упражнений создает своеобразный скоростной барьер. Поэтому нужны разнообразные упражнения.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине учебно-тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);
- техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы занимающийся направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения упражнения;
- длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости (10–15 с);
- число повторений должно быть таким, при котором оно каждый раз выполняется без снижения скорости (5–7 раз);
- интервал отдыха подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости.

Основные методы воспитания скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Методика развития скоростных способностей представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Методика развития скоростных способностей

№	Характеристики	Время
1	Повторения	5–10 с
2	Подходы	1–5 с
3	Рабочее время	3–20 с
4	Отдых между повторениями	15–50 с или полное восстановление
5	Отдых между подходами	90–150 с
6	Интенсивность	100 %

Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
2. В прыжке максимальное количество касаний одной или двумя руками баскетбольного щита.
3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером и до приземления бросить обратно.
5. Лежа, вытолкнуть набивной (волейбольный) мяч вверх от груди, быстро встать и поймать мяч.
6. Бросок вверх – вперед набивного (волейбольного) мяча, зажато го стопами ног.
7. Поочередная ловля и броски набивных (баскетбольных, волейбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.
8. Из исходного положения лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок с поворотом на 360° и принять упор лежа.
9. Серия нападающих ударов с места и с разбега.
10. Серия подач на скорость выполнения.
11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость выполнения.
12. Прием нападающих ударов от 4–6 игроков, стоящих в шеренге (удары в защитника поочередно).
13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 метров.

Примерные упражнения для развития быстроты перемещений

1. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег с захлестыванием голени назад с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с высоким подниманием бедра (6–9 м) – рывок вперед (6–9 м) – остановка; бег с захлестыванием голени назад – рывок – остановка; бег, с выбрасыванием прямых ног вперед – рывок – остановка и т. д.
4. Бег с изменением направления между флажками.
5. Бег с ускорением.
6. Спортивные игры на площадках уменьшенных размеров.
7. Бег по квадрату 9×9 м (волейбольная площадка) – рывок – остановка – прием (передача) мяча и т.д.
8. Челночный бег 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.
9. Имитация блока с перемещением в зонах 2, 3, 4.
10. В парах – нападающий удар в партнера. После приема мяча выполнить задание (перемещение вправо-влево, кувырок, обежать партнера и т. д.) и вернуться на исходную позицию.

11. Один партнер бросает мяч в сетку, другой принимает, отскочивший от сетки мяч на своей стороне или на сторону соперника по заданию.

12. Прием поточных нападающих ударов из зон 2 и 4 одним защитником в зоне 1 (5).

13. Прием поточных нападающих ударов из зон 2, 3, 4, 3, 2 и т. д. одним защитником, перемещающимся в зонах 1-6-5-6-1 и т. д.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу.

2. На скамейке, друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть. Кто быстрее?

3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.

4. Бег трусой по площадке. По сигналу – в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.

5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.

6. «Тренировка вратаря» – 5–6 игроков с расстояния 5–6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота – вратарь отбивает или ловит мячи.

7. Подвижные игры – «Охотники и утки», «День и ночь» и др.

8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом к другу (блокирование, имитация защиты и др.).

9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу – имитация блока.

10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку – в момент замаха назвать зону броска.

11. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4–5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6–8 м от защитника.

12. Прием подач одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.

13. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.

14. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.

15. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач.

Ловкость и координационные способности

Ловкость среди других физических качеств волейболистов занимает особое положение. Во-первых, высокий уровень развития ловкости решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, «ловкий» спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям на спортивных соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Основу ловкости составляют координационные способности.

Координационные способности – это способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные, возникающие неожиданно).

Выполнение любого технического приема строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим основной путь развития ловкости – обогащение спортсменов новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

Координационные способности можно представить в виде трех групп:

1. Способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивой положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду

движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.).

Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательной задачи;
- уровня развития других физических способностей (скоростных, силовых, гибкости и др.);
- волевых качеств (смелости и решительности);
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков).

Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

В волейболе специальная ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретается в процессе обучения, усвоения многих разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист еще внимателен и собран. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Выполняемые движения должны быть максимально точны, иначе неизбежны технические ошибки. Целевая точность требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, так как целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Ловкость волейболиста проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите (акробатическая ловкость), умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов и блокировании, при передачах в прыжке (прыжковая ловкость).

Составляющие ловкости волейболиста:

- координация движений – способность выполнять двигательные действия, соизмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

- быстрота и точность действий – результативность всей игры (выполнить технический прием правильно – значит, выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

- способность распределять и переключать внимание – функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций – непереносимое условие проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата вызывает снижение работоспособности зрительного, кожного анализаторов, что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безупорном положении.

Ловкость в волейболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в защите) и прыжковую (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Акробатическая ловкость – которая проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите.

Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безупорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых волейболист должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды легкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег). Основные

упражнения волейбола, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют воспитанию ловкости.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие положения:

- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

- упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т. д.);

- объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие;

- дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т. д.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общей ловкости), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальная ловкость).

Средства воспитания координационных способностей

Основными средствами развития ловкости волейболистов являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей. Для развития ловкости

используют самые разнообразные упражнения, в которых игрок должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

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

Основные методы воспитания координационных способностей

Для воспитания координационных способностей в волейболе используются следующие методы:

- стандартно-повторный метод – при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях;
- метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения;
- игровой метод – предусматривает дополнительные задания с выполнением упражнений в ограниченное время или в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации;

- соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня координационных способностей занимающихся.

Для развития ловкости необходимо придерживаться следующих методических приемов:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений).
2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой и т. д.
3. Усиление противодействий занимающихся, в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, число играющих).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Выполнение знакомых движений в различных сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. п.).

7. Переключение с одного движения на другое.

Быстрое переключение необходимо для эффективного выполнения технических приемов и тактических действий. Например, в технике: игрок блокирует, после приземления поворачивается кругом и принимает мяч, после этого разбегается и выполняет нападающий удар, затем снова блокирует и т. д. Например, в тактике: команда принимает мяч с подачи, нападает, защищается, затем нападает доигрывает и т. д.

Примерные упражнения для развития ловкости волейболистов

1. Бег через барьеры различной высоты.

2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.

3. Вращение мяча на шнуре на разной высоте – перепрыгивание через шнур.

4. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка передача или прием мяча).

5. Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, после поворота прием или передача мяча.

6. Прыжок на блок, поворот на 180°, прием мяча.

7. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

8. Выполнение нападающих ударов слабой рукой.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вперед-вверх с последующим приземлением на руки – грудь – живот.

2. Передача в парах, после передачи выполнить кувырок вперед или назад, или перекат.

3. Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку.

4. Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки.

5. Прыжок с кувырком вперед.

6. Прыжок в сторону с кувырком через плечо.

7. Падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку и выполнить прием мяча.

8. Прыжок вперед в падение на грудь из динамической стойки и выполнить прием мяча.

9. Комбинации акробатических упражнений в сочетании с техническими приемами.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок вверх с подкидного мостика с вращением туловища вокруг своей оси на 90, 180, 360 градусов.
2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.
3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).
4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.
5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90°, 180°.
6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной осей.
7. Прыжки на батуте с имитацией отдельных технических приемов.
8. Выполнение нападающих ударов слабой рукой.

Гибкость

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит главным образом от форм суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты эффективной техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы, часто является причиной повреждения мышц и связок.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в

тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать эффективному ведению игры и уменьшению травматизма.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц.

Пассивная гибкость – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил (вес тела спортсмена, вес снаряда и т. д.).

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую гибкость и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – характеризует подвижность во всех суставах тела (плечевом, локтевом, позвоночнике, коленном, голеностопном и т. д.) и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата. Зависит от многих факторов, и прежде всего от строения суставов, эластичности мышц и связок, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена).

Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов (например, на спортивных соревнованиях при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее, вероятно, охранительную природу. С увеличением гибкости растягиваемые мышцы позже переходят в состояние повышенного возбуждения – в конце большой амплитуды движений. Их активность при этом снижается.

Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела волейболиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Способность к расслаблению должна развиваться и применительно к передвижениям в игре. Только тогда они будут отличаться такими важными особенностями, как свобода, маневренность, мягкость. Причиной общей напряженности в движениях может быть привычно повышенный мышечный тонус (степень напряжения мышц в состоянии покоя, определяемая приближенно по их твердости).

Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. К этим важным качествам предъявляются высокие требования, как при ударных движениях, так и при передвижениях по площадке. Для выполнения ударов важно, чтобы ударное движение осуществлялось быстро, свободно, а это возможно лишь при условии, если мышцы-антагонисты окажутся оптимально расслабленными, податливыми к растягиванию и не будут сопротивляться быстрому и свободному проведению ударного движения.

Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточная степень развития гибкости у спортсменов приводит к травмам, выраженных в повреждении мышц, связок, а также к несовершенной технике.

Выполнять приемы по мячу приходится в разных точках от очень высоких до самых низких, так что иногда бывает необходимо очень низко присесть. Для этого также нужна гибкость. Более гибкий спортсмен, не успев добежать до мяча, имеет возможность все равно отбить его, дотянувшись.

При хорошо развитой гибкости спортсмену при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит со значительно большей скоростью. Кроме того, движения выполняются быстрее и экономнее.

Зависит гибкость и от внешних условий. Например, от температуры внешней среды. При низкой температуре внешней среды гибкость снижается.

Изменяется гибкость и в течение суток. В ранние утренние часы гибкость значительно снижена. Ее увеличение наблюдается к 11–12 часам. Затем гибкость снижается и вновь увеличивается к 16–17 часам. Затем вновь наступает ее снижение. В ночные часы гибкость наименьшая. Эти данные также необходимо учитывать при проведении занятий, а также после перелетов в места с другими часовыми поясами. Непостоянна гибкость и в течение всего тренировочного занятия. К концу утомительной тренировки наблюдается ее значительное снижение, это необходимо учитывать во избежание травм. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки. Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, развить гибкость у детей легче, чем в старшем возрасте.

При воспитании гибкости перед волейболистами стоят две задачи: повышение гибкости до уровня, необходимого для успешного освоения и совершенствования техники всех ударов по мячу на фоне высокого развития всех физических качеств. Здесь следует отметить, что гибкость отрицательно связана с силой. Поскольку занятия силовыми упражнениями могут привести к снижению гибкости, необходимо оптимальное сочетание работ по воспитанию силы и гибкости.

Второй задачей является поддержание гибкости на достигнутом уровне, если этот уровень оптимален.

Появление гибкости зависит от ряда факторов:

- анатомическое ограничение подвижности в суставе;
- температура воздуха (чем она выше, тем больше подвижность в суставах);
- время суток (утром гибкость меньше, чем днем или вечером);
- состояние центральной нервной системы, эмоциональный фон;
- пол (у женщин показатели гибкости выше, чем у мужчин);
- возраст (с возрастом труднее добиться высоких показателей гибкости);
- функциональное состояние организма (под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается).

Способность к расслаблению. Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную.

Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тонусе мышц в состоянии покоя. Спортсменам, отличающимся повышенным тоническим напряжением мышц, следует исключить из своей спортивной тренировки изометрические упражнения.

Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться.

Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

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

Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха выполняют упражнения на

расслабление. Упражнения на гибкость выполняются в начале или в середине учебно-тренировочного занятия после разносторонней разминки, но не на фоне утомления. Трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать достигнутый уровень развития подвижности в суставах. Упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами игры или их частями, – одно из основных средств воспитания гибкости у волейболистов.

Средства воспитания гибкости

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические упражнения.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения тела с предельной амплитудой, в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнениям на гибкость должно предшествовать активное разогревание. Поэтому их целесообразнее выполнять в подготовительной или в конце основной части занятий. Наилучший результат дают упражнения на растягивание, выполняемые сериями по 10–12 повторений в каждой. Амплитуду движения увеличивают от серии к серии. Подобные упражнения наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно и по несколько раз в день.

Методы воспитания гибкости

Основные методы воспитания гибкости:

– повторный метод – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера;

– игровой;

– соревновательный.

Большое значение в волейболе приобретает стретчинг.

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Методика стретчинга достаточна индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 секунд (для начинающих 10–20 с).

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Примерные упражнения для развития гибкости лучезапястных суставов

1. Отталкивание кистями от стены.

2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).

3. Опорный прыжок через гимнастического коня.

4. Поднимание-опускание кистей с гантелями.

5. Ходьба на руках, ноги поддерживает партнер.

6. Отталкивание от пола в упоре лежа.

7. Перемещения по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Примерные упражнения для развития гибкости в плечевых суставах

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

2. Маховые движения руками в наклоне вперед.

3. Наклоны вперед, прогнувшись, держась руками за гимнастическую рейку на уровне груди, пояса.

4. В висе на кольцах (перекладине) раскачивание туловищем, повороты туловища вправо-влево.

5. С резиновым амортизатором вращения руками назад, вперед, отведение рук назад-вверх, тяга амортизатора вперед-вниз; отведение рук в стороны-назад, тяга амортизатора через стороны вперед.

6. В парах, стоя спиной друг к другу, взяться за руки вверх: одновременно шагнуть вперед, вернуться в исходное положение, шагнуть другой ногой вперед – вернуться в исходное положение и т. д.

Упражнения для гибкости тазобедренных суставов

1. Правая нога согнута впереди, левая прямая нога вытянута назад. Пружинистые приседания, ногу, находящуюся сзади, не сгибать. То же после поворота, приседая на левую ногу.

2. Стоя, согнув ногу, руками подтянуть колено к груди.

3. Стоя, выполнение махов ногами вперед-назад – в сторону, поочередно каждой ногой.

4. Сидя или лежа на спине, упор руками сзади. Поочередно каждой ногой выполнение движения вперед-вверх.

5. Стоя, левая нога на спинке стула или на гимнастической стенке. Пружинистые наклоны сначала к поднятой левой ноге, затем к опорной правой ноге. То же к левой ноге.

6. Лежа на боку, сидя или стоя. Круговые движения ногой с большим размахом, сначала в одну сторону, затем в другую.

7. Лежа на животе, ноги согнуты. Руки на голеностопных суставах, отведение прямых ног назад.

8. Стоя, со скакалкой или гимнастической палкой, сгибание ноги, не касаясь скакалки или палки, продвижение ее вперед-назад.

Развитие гибкости позвоночника

1. Стоя, выполнение наклонов вперед – вниз, касаясь ладонями пола.

2. Сидя на полу, наклоны вперед до касания лбом коленей.

3. Из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.

4. Лежа на спине, упираясь предплечьями в пол, прогнуться.

5. Лежа на спине, выполнить «мост».

6. Стоя на коленях, ноги врозь. Растягивание грудных мышц, мышц передней стенки живота и сгибателей бедра. Прогибаясь назад, руками коснуться пола, наклонить голову назад.

Выносливость

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

В волейболе – это время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. Выносливость можно

рассматривать как способность преодолевать утомление, ее следует считать основным фактором, определяющим развитие выносливости. Только работа до утомления (до «не могу») и преодоление наступающего утомления способствует повышению выносливости организма.

Основные факторы, определяющие проявление выносливости:

- деятельность ЦНС, которая определяет режим работы мышц, слаженность функций всех органов и систем;
- функциональные возможности организма, которые обеспечивают энергетический обмен;
- волевые качества спортсменов, без которых невозможно поддерживать высокую интенсивность и длительность физической работы;
- уровень физической подготовленности;
- техника движений, которая бережет энергию, позволяет продолжительно выполнять тренировочные задания.

Выносливость лучше тренируется, если работа выполняется в среднем темпе, при средней мощности. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять любую работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп, работа которых создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, плавание и др.

Как правило, общая выносливость квалифицированных волейболистов развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на общую выносливость применяются как восстановительные средства.

Общая выносливость занимает особое место в ряду физических качеств человека. Она играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность выполнять специфическую работу с высокой эффективностью. Она классифицируется:

- а) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость, позволяющая обеспечить эффективную реализацию технических приемов и тактических действий в учебных играх и состязаниях);

в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, наследственности, среды.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают оптимальную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Волейбол предъявляет очень высокие требования к специальной выносливости игрока. Необходимо развить способность переносить значительные объемы повторно-переменных скоростно-силовых нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Для волейболиста специфичны следующие виды специальной выносливости:

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа для такого вида деятельности проходит в «бескислородных» условиях. Развитие и проявление скоростной выносливости опирается на высокий уровень анаэробной производительности, подготовленность опорно-двигательного аппарата, на силу психических процессов, на экономичность спортивной техники.

Средствами тренировки являются беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно, специально подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые в определенных режимах (таблица 3).

Таблица 3 – Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей

Интенсивность (в % от мак-ной)	Направленность нагрузки	Продолжительность работы (с)	Упражнения в серии (раз)	Серии (раз)	Отдых (мин)	
					Пауза между упражнениями (мин)	Отдых между сериями (мин)
100 %	Алактатная	5–10	3–4	3–4	1,5–2	5–7
90–100	Алактатная и лактатная	15–30	4–5	3–4	1–1,5	5–7
85–90	Лактатная	30–60	4–6	4–5	0,3–1	5–7
85–90	Анаэробная и аэробная	60–180	6–8	5–7	0,3–1	5–7

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Мышечная работа носит региональный характер и проходит в анаэробных условиях. Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без них, имитационные, основные упражнения и др.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры; объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма волейболистов, а также специальных физических качеств является главным фактором поддержания высокой работоспособности в ходе игры.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр большим (чем предусмотрено правилами спортивных соревнований) количеством партий (6–9), игр неполными составами (4×4, 3×3, 4×5 и т. д.), игр на время.

Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10, 15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств. Применение в спортивной тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Координационная выносливость – способность на протяжении всей игры максимально точно выполнять все технические приемы.

Средства воспитания выносливости

Общеподготовительные упражнения – применяются для воспитания общей выносливости (кросс, ходьба на лыжах, гребля и т. д.).

При воспитании специальной выносливости волейболиста используют следующие упражнения:

– специально-подготовительные упражнения – движения, схожие по структуре с соревновательными упражнениями. Это различного рода перемещения на площадке с имитацией различных приемов и ударов по мячу; перемещения из игрового центра по точкам с ударами по мячу, подвешенному на различной высоте; прыжки, метания, повороты, наклоны, комплексы игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность, и т. д.;

– соревновательные упражнения – это учебно-тренировочные игры с различным режимом нагрузки.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Основные методы воспитания выносливости

Для воспитания выносливости применяются разнообразные методы спортивной тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольные или соревновательные. Каждый из методов имеет свои особенности:

– равномерный непрерывный метод – развивают аэробные способности, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность от 15–30 мин, ЧСС – 130–160 ударов в минуту);

– переменный непрерывный метод – заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется «метод игры скоростей», или «фартлек». Движения могут быть беговые, силовые, технические и другие упражнения, а также их чередование. Метод предназначен для воспитания как специальной, так и общей выносливости;

– интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служат обычно ходьба либо медленный бег. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для воспитания специальной выносливости;

– метод круговой тренировки – проводится по типу непрерывной или интервальной тренировок на различные группы мышц. В круг включается от 5 до 12 упражнений (станций);

– соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме спортивных соревнований;

– игровой метод предусматривает воспитание выносливости в процессе спортивных и подвижных игр.

Упражнения на общую выносливость

1. Длительный непрерывный равномерный бег продолжительностью от 20 мин и более.

2. Длительный переменный бег.

3. Быстрая ходьба.

4. Бег на 3–5 км с ускорениями.

5. Бег на лыжах.

6. Эстафета «Поезд».

7. Прием подач двумя волейболистами (после приема сразу подача).

8. Нападающие удары в течение 10–15 мин (интенсивность 56 уд/мин).

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2. То же, что и первое, но с падением на линиях.

3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).

4. Имитация нападающего удара.

5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь-живот (бедро-спину).

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.

7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).

8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).

9. Серии падений, между падениями – перемещения.

10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг), 1–1,5 мин.

2. Прыжки в высоту 80–100 см (60–80 см для женщин) – 1 мин.

3. Имитация блокирования – 1 мин.

4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5–2 мин.

5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5–2 мин.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2–3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 с выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

2.7.2. Методические рекомендации по развитию физических качеств волейболистов

Какие физические качества и в каких сочетаниях можно развивать в одном занятии, используя как основные упражнения, так и вспомогательные? Положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме) затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

При развитии взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к нарушению двигательной структуры технических приемов.

Оптимальным считается отягощение весом до 40 % от максимального.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

Примерный комплекс упражнений для разминки в волейболе

Каждое занятие по волейболу начинается с разминки и должно включать в себя упражнения разной направленности.

Бег трусцой и бег с различной работой ног. Упражнения для всех частей тела. Специальные упражнения для волейбольных перемещений.

Упражнения на гибкость и растяжение, тренировка координации, скорости и мощности (для повышения анаэробной емкости).

Беговые упражнения: ходьба, бег лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом, скрестными шагами назад и вперед. Энергичные махи руками и высокое поднятие бедер. Подскоки с расслабленными плечами.

Сгибание коленей и выпрямление стоя на пятках или на носках. Махи руками энергично вверх-вперед, сгибая ноги.

Махи руками назад и вперед. Разведение рук – вперед – назад в стороны на уровне плеч. Сгибание туловища назад-вперед. Повороты туловища.

Растягивание ахиллова сухожилия. Вращение ступней и кистей.

Важную роль в разминке необходимо уделять растяжению обеих ног, ладоней обеих рук, отведение локтей назад. Подтягивайте колено к груди, обхватывая стопу обеими руками. Растяжение обеих ног, захватывая носки ступней обеими руками с наклоном туловища вперед.

Согнуть одну ногу, повернуться туловищем в сторону и вернуться назад.

Лежа на полу, ноги вместе, одна рука на полу, второй рукой захватить и потянуть колено. Сидя на полу, ноги в стороны, коснуться обоими локтями пола. Сидя, согнуть обе ноги, подтянуть оба колена к груди, захватив их обеими руками. Из положения лежа на животе прогнуться вверх-назад.

Каждое растягивающее упражнение выполнять в течение 10 с.

2.8. Акробатическая подготовка волейболистов

При игре в защите важнейшее значение имеет место на площадке.

При низких и скоростных передачах необходимы: быстрая реакция, умение мгновенно оценивать обстановку, принимать мяч с падением и кувырками, быстро перемещаться по площадке, не теряя мяча из поля зрения.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, ознакомят их с элементами самостраховки, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания. Выполняя их, волейболисты будут развивать основные физические качества, такие как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве.

Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями, описанными ниже.

Акробатические упражнения – одно из эффективных средств специальной физической подготовки волейболистов. С их помощью у занимающихся развиваются быстрота, ловкость, решительность и умение хорошо ориентироваться в пространстве. Эти качества необходимы волейболистам для быстрого усвоения техники игры.

Группировка

Обучение акробатическим упражнениям следует начинать с принятия группировки, без которой волейболисты не смогут овладеть прыжками, падениями и бросками.

Группировка сидя. Сидя на полу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, взяться руками за середину голеней, притянуть ноги к груди, голову наклонить вперед. Колени слегка развести в стороны, чтобы плотнее сгруппироваться и предохранить лицо от ударов о колени (рисунок 58-1).

Для овладения группировкой рекомендуется выполнить серию подготовительных упражнений:

- а) сидя, медленно согнуть ноги, сгруппироваться, удержать это положение 3–5 с и возвратиться в исходное положение;
- б) то же, но проделать быстро;
- в) то же, по сигналу;
- г) лежа на боку, быстро повернуться, сесть и сгруппироваться;
- д) то же лежа на спине;
- е) то же лежа на животе.

Группировка лежа на спине. Лежа на спине, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклонить туловище вперед и, округлив спину, принять положение группировки (рисунок 58-2). Для овладения группировкой рекомендуется выполнить серию подготовительных упражнений:

- а) лежа, раскачиваться назад и вперед в группировке;
- б) лежа, быстро (можно по сигналу) сгруппироваться.

Группировка в приседе. Из стойки ноги врозь (стопы параллельны) присесть и сгруппироваться. Вначале выполнять упражнение медленно, а затем по команде тренера (рисунок 58-3).

Усвоив группировку, можно переходить к изучению перекатов.



Рисунок 1 – Группировка
сидя



Рисунок 2 – Группировка
лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка
в приседе

Рисунок 58 – Виды группировок

Перекаты

Перекаты – это вращения с последовательным касанием пола различными частями тела без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад,

в стороны из различных исходных положений в различные конечные положения, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Перекат в группировке. Сидя на полу, сгруппироваться и, падая на спину, мягко перекатиться до касания головой мата. Обратным движением возвратиться в исходное положение.

Перекат назад из упора присев (на всей ступне). Сгруппироваться и, падая назад, мягко перекатиться, последовательно касаясь, пола различными частями тела. Закончить перекат касанием мата шей и затылком (рисунок 59). Движением вперед возвратиться в исходное положение.

При обучении необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся, падая назад, максимально подтягивали ноги к груди, а при обратном движении, подтягивая ноги к себе, энергично подавали голову и плечи вперед.

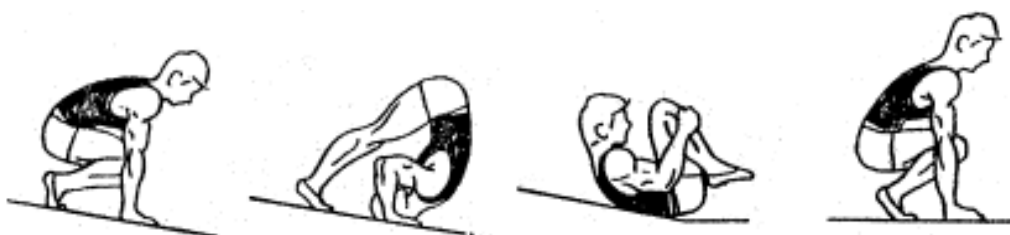
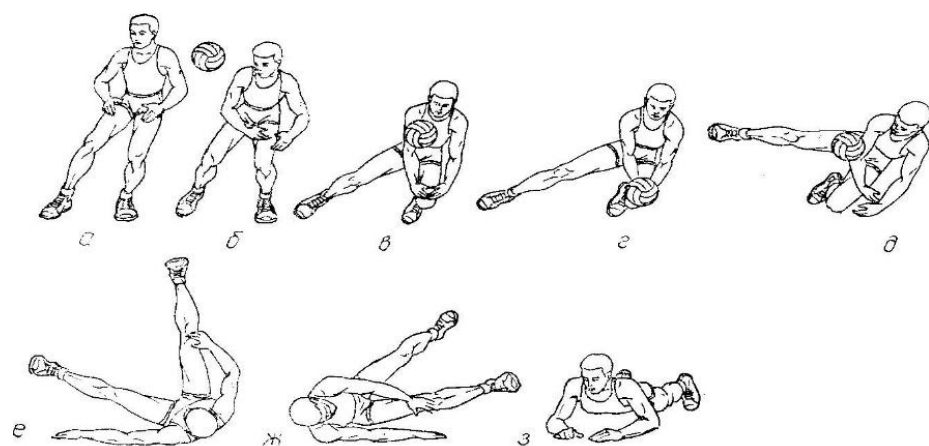


Рисунок 59 – Перекат назад из упора присев

Перекат в группировке из основной стойки. Быстро присесть в положение группировки и выполнить перекат так же, как из упора присев. Перекаты в сторону:

- а) лежа на животе, руки вверх, перекат на правый бок, на спину и на грудь;
- б) из упора сидя на пятках, перекат в сторону с последовательным касанием мата левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком. Опираясь руками, возвратиться в исходное положение. В перекате стараться сохранить исходное положение;
- в) из упора сидя на пятках перекат в сторону через голень, бедро и таз. Сделав полное вращение, возвратиться в исходное положение;
- г) из стойки на одном колене, другая нога в сторону, перекат в сторону, группируясь во время переката через спину;
- д) из стойки ноги врозь с захватом руками за ноги, перекат в сторону, согнувшись, с поворотом на 180°. Наклониться вперед, захватить руками за бедра у коленных суставов. Перекатиться последовательно на левый бок, левую ногу и далее на спину в упор лежа согнувшись ноги врозь (рисунок 60).

Не отпуская рук, опустить ноги вперед и, выпрямляя туловище, прийти в сед ноги врозь.



Р и с. 31

YOURSITE.RU

Рисунок 60 – Перекаты на правый и левый бок

Перекаты на передней поверхности тела:

а) лежа на животе, руки вверх, прогнуться в грудной и поясничной частях тела, перекатиться на грудь, оттолкнуться руками и перекатиться до касания бедрами (рисунок 61). То же, лежа на животе, тело прогнуто, руки вверх. То же, но руки вдоль тела (рисунок 62).

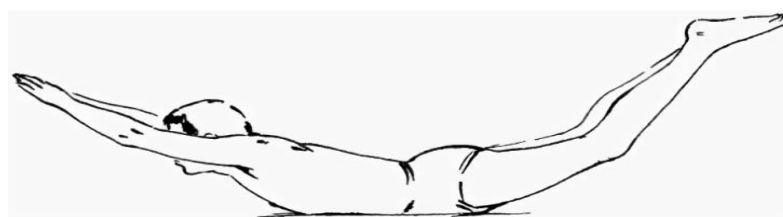


Рисунок 61 – Перекат лежа на животе, руки вверх



Рисунок 62 – Перекат лежа на животе, руки вдоль тела

б) стоя на коленях, руки вниз ладонями вперед и сильно прогнуться.

Подавая таз вперед, перекатиться вперед, последовательно касаясь мата бедрами, животом и грудью. Обратным движением возвратиться в упор лежа на бедрах.

Кувырки

Подготовительные упражнения к усвоению кувырка вперед:

а) в упоре присев, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;

б) в упоре стоя, согнувшись ноги врозь, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;

в) из приседа в группировке перекат назад и обратно в исходное положение.

Кувырок вперед из основной стойки выполняется через упор присев (рисунок 63). Падая вперед, поставить руки на 30–40 см от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперед, коснуться мата шей и лопатками. Быстро сгруппироваться, далее перекатиться через округлую спину и прийти в упор присев, руки впереди касаются пола.

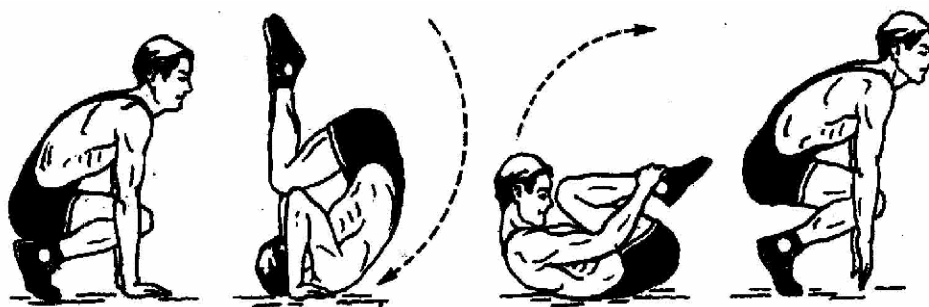


Рисунок 63 – Кувырок вперед

При выполнении кувырка вперед обратить внимание на то, чтобы телу было сообщено поступательное движение, а после передачи тяжести тела на руки таз не поднимался слишком высоко, и группировка была бы как можно плотнее.

Начинать усвоение кувырка необходимо из упора присев, а затем постепенно его усложнять:

- а) кувырок вперед из основной стойки;
- б) кувырок вперед, ставя руки подальше;
- в) кувырок с шага, двух и трех шагов;
- г) два кувырка вперед в группировке;
- д) кувырок вперед в положение лежа на спине;
- е) кувырок вперед из стойки ноги врозь;
- ж) длинный кувырок;
- з) кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом.

Кувырок назад усваивается после перекатов и кувырков вперед.

Главное в кувырке назад – это опередить руками вращательное движение тела так, чтобы в момент касания пола или мата шей, руки уже приобрели опору. Из упора присев перекатом назад пройти через округлую спину, быстро поставить руки у плеч за головой и, выпрямляя их, перейти в группировку в приседе. Чтобы лучше изучить кувырок назад, необходимо усвоить следующее упражнение: из исходного положения лежа на спине согнувшись с опорой руками за головой, отжимаясь руками, поставить носки ног за головой на пол и медленно перевернуться в упор на коленях.

После этого рекомендуется выполнить кувырок назад из седа в стойку на коленях и на одно колено; из седа в упор присев; из основной стойки.

Затем надо выполнить два кувырка назад и, наконец, кувырок вперед ноги скрестно с поворотом кругом в темпе кувырок назад.

Существуют три разновидности кувырка в сторону: перекатом через спину; перекатом через плечо; перекатом через таз.

Кувырок боком через спину выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди, перекатиться в сторону боком через спину и лопатки и, сделав полный оборот, прийти в исходное положение (рисунок 64).



Рисунок 64 – Кувырок боком через спину

Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, оттолкнувшись ногой, опуститься на плечо, поворачивая голову, выполнить перекат и возвратиться в исходное положение (рисунок 65).

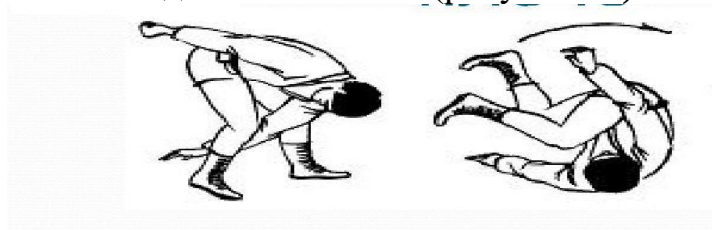


Рисунок 65 – Кувырок через плечо

Этот кувырок можно выполнить с опорой одной рукой, обеими и без опоры руками.

Кувырок через таз. С шагом или выпадом в сторону повернуться спиной в сторону и, касаясь тазом пола, выполнить кувырок через таз (рисунок 66).



Рисунок 66 – Кувырок назад через таз

Полушпагаты, шпагаты и мосты

Полушпагат (рисунок 67). Подготовительными упражнениями могут служить взмахи ногами вперед, назад и в сторону у гимнастической стенки или другие упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра.



Рисунок 67 – Полушпагат

Шпагат – это сед с предельно разведенными ногами. Шпагат может быть лицевым (рисунок 68) и боковым (рисунок 69).



Рисунок 68 – Шпагат лицевой



Рисунок 69 – Шпагат боковой

Мост. Обучение этому упражнению нужно начинать с подготовительных упражнений у гимнастической стенки или другой опоры:

а) стоя лицом к гимнастической стенке и держась руками за рейку на высоте пояса, прогибаться назад;

б) стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, перебирая руками, прогнуться назад до касания пола.

Проделав эти упражнения, можно перейти к выполнению моста из положения лежа на спине с опорой руками за головой у плеч, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч (рисунок 70).

Далее, с помощью партнера, из стойки ноги врозь, руки вверх, медленно опуститься на мост. После этого выполнить мост через стойку на руках.



Рисунок 70 – Мост через стойку на руках

Стойки

Существуют четыре основные разновидности стоек: на лопатках, на голове, на руках, на предплечьях.

Эти упражнения рекомендуются как для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц рук и плечевого пояса, так и для дальнейшего совершенствования акробатических приемов, бросков и падений.

Стойка на лопатках. Лежа на спине, перекатом назад поднять ноги и таз в положение согнувшись, подставить согнутые в локтях руки под спину пальцами внутрь и, разгибаясь, принять вертикальное положение. Необходимо при этом следить за тем, чтобы тело было выпрямлено, особенно в тазобедренных суставах. Оказывая помощь, стоять сбоку и поддерживать занимающегося за ноги (рисунок 71).

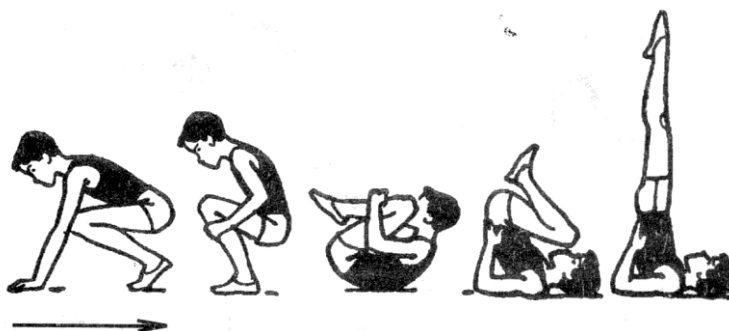


Рисунок 71 – Стойка на лопатках

Стойка на голове. В упоре присев перенести тяжесть тела на руки, упруго поставленные впереди на ширине плеч, наклониться вперед и упереться верхней частью лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Сохраняя равновесие, медленно поднять ноги вверх в стойку с прямой спиной и прямыми ногами (рисунок 72).



Рисунок 72 – Стойка на голове

Стойка на руках. При обучении очень важно создать у занимающегося уверенность в том, что он не упадет. Для этого первое время следует выполнить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги с опорой ногами о стенку, а затем перейти к стойке на руках у стены; одна нога вверх, другая, согнутая в

колени, слегка касается стены. Постепенно привыкая к стойке, надо выполнять ее без дополнительной опоры (рисунок 73). Далее стойка на руках выполняется в сочетании с кувырком или с переходом в мост.

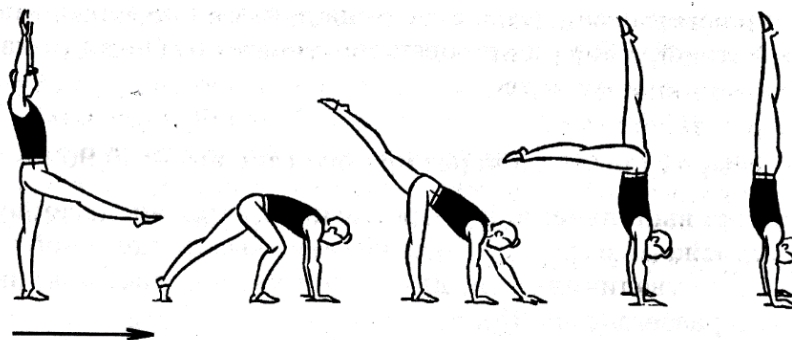


Рисунок 73 – Стойка на руках

Падения и броски

При обучении падениям и броскам необходимо научить занимающихся переводить поступательное движение во вращение или скольжение, а также уметь опережать падение тела опорой руками и ногой. Главное – избегать болезненного ощущения при падениях и научиться выполнять эти элементы автоматически, чтобы сосредоточивать внимание только на игре.

Падение и бросок необходимо разучивать из статического положения, постепенно усложняя исходное положение и увеличивая длину прыжка. Далее следует обратить внимание на то, чтобы подготовка к выполнению этих элементов была мгновенной.

Падение перекатом на спину или бок – одно из наиболее простых. Оно выполняется с шагом вперед одной ногой, вторая нога при этом сгибается и коленном и тазобедренном суставах. Садясь на пол у пятки согнутой ноги (центр тяжести за опорой), перекатиться через спину (рисунок 74) или бок так же, как при перекате.



Рисунок 74 – Падение перекатом на спину

Чтобы правильно выполнить этот элемент, необходимо из упора присев на одной или обеих ногах, падая назад, резко выпрямить ноги, не поднимая таза, и перекатиться через спину.

Последовательность обучения:

а) с шагом вперед сесть на пятку, следя за тем, чтобы плечи были сзади опоры (центр тяжести тела был сзади). Скорость и длину в падении постепенно увеличивать.

Характерные ошибки: неполный сед на пятку; спина не округленная; тело не выносится в сторону падения;

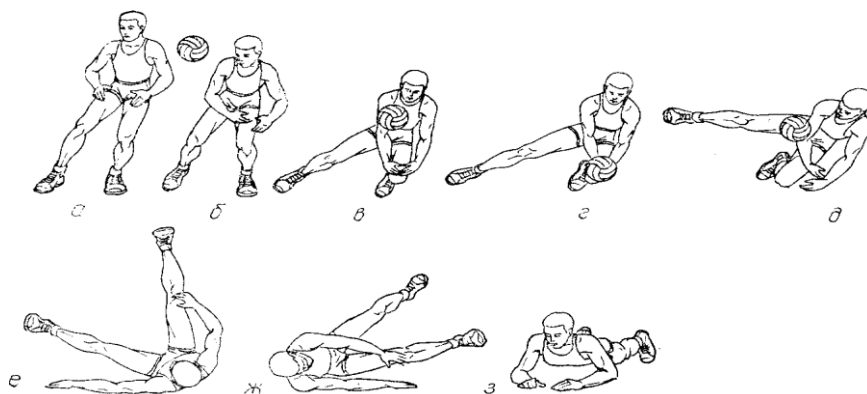
б) то же упражнение, но с шага назад или с прыжка.

Падение с перекатом в сторону через таз и спину начинается выпадом в сторону падения и седом на пятку или опорой на колено. После этого выполняется поворот спиной в сторону падения.

Как только занимающиеся усвоят сед на пятке с перекатом на спину, можно перейти к выполнению этого элемента с различными поворотами, быстрыми выпадами и прыжками.

Падение назад – одно из основных падений. Оно выполняется в тех случаях, когда игрок, приняв мяч, не успевает присесть и сделать перекат. Чтобы принять мяч, он резко выбрасывает ноги вперед и, падая на спину, мягко амортизирует падение руками и ногой.

Падение назад с поворотом. При выполнении этого элемента необходимо, отталкиваясь ногами, принять мяч, после чего, резко повернув голову в сторону падения, повернуться и, встретив пол руками, мягко через грудь перекатиться в упор лежа. Можно толчковой ногой коснуться пола одновременно с руками, опередив касание пола грудью (рисунок 75).



Р и с. 31

Рисунок 75 – Падение назад и падение с поворотом

Прежде чем усваивать этот элемент в целом, необходимо научиться падать вперед с перекатом на грудь или с опорой на согнутую ногу. Падение со скольжением выполняется в тех случаях, когда нужно принять мяч в низком, но далеком прыжке. В этом случае, приняв мяч, волейболист опережает падение опорой руками и переводит поступательное движение в скольжение, касаясь

пола грудью и животом. Далее можно перейти к усвоению бросков, которые выполняются со значительным продвижением вперед, назад или в сторону. Бросок с приемом мяча одной и двумя руками с последующим кувырком в сторону броска (рисунок 76).



Рисунок 76 – Бросок с приемом мяча одной и двумя руками с последующим кувырком

Бросок в сторону с перекатом через бедро и прием мяча осуществляется как одной, так и двумя руками. Бросок вперед с приемом мяча одной или двумя руками в кувырок вперед через плечо. Главное при броске – не бояться, когда ноги продолжают движение вверх. Приняв мяч, надо резко повернуться округлой спиной в сторону падения. Принимая мяч с падением и кувырками, нужно стараться не терять мяч из поля зрения.

Акробатические прыжки

Переворот боком (колесо). Из стойки на правой ноге, левая в сторону переворота, руки вверх в стороны, сделать широкий шаг левой ногой в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах. Одновременно с махом правой и толчком левой ноги поочередно опереться руками о пол и, пройдя стойку на руках, прийти в исходное положение. При этом левую руку надо ставить поближе к левой ноге, а правую ногу поближе к правой руке. Переворот боком следует выполнять по прямой линии, проходя стойку на руках, держать спину выпрямленной. Чтобы облегчить выполнение этого элемента, страхующий, стоя сзади, должен поддерживать исполняющего только за талию.

Подъем разгибом из упора лежа на лопатках. Из исходного положения сидя с прямыми ногами перекатиться назад, последовательно касаясь пола до упора на лопатках. Руки, опережая движение, поставить в упор за головой у плеч, таз поднять, ноги за головой. Движением ног резко разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх-вперед, энергично оттолкнуться руками и головой и, прогибаясь в грудной и поясничной частях тела, встать в основную стойку, руки вверх, голову откинуть назад и сохранить прогиб.

Последовательность обучения:

- а) в стойке на голове сгибание и разгибание в тазобедренных суставах;
- б) переворот из стойки на голове согнувшись в мост (разгибая и выпрямляя руки);
- в) переворот с головы с возвышения;
- г) переворот вперед с опорой руками и головой.

Помощь и страховка: стоя сбоку, поддерживать исполнителя одной рукой под плечо, другой под поясницу, чтобы облегчить толчок руками и помочь приземлиться.

Главное в исполнении этого элемента – толчок ногами с резким их разгибанием и быстрым одновременным толчком руками.

Темповой подскок выполняется на одной ноге с подниманием второй вперед и круговым движением руками. Он является связующим элементом между разбегом и различными переворотами с опорой руками.

Последовательность обучения:

- а) поднять руки вверх-вперед, а толчковую ногу вперед;
- б) то же, но с одновременным подскоком;
- в) то же, но с подскоком и продвижением вперед;
- г) то же, но с круговым движением руками.

Когда эти движения будут хорошо усвоены, надо выполнить темповой подскок с шага, с разбега, а если он не получится, то следует возвратиться к подготовительным упражнениям.

2.9. Применение подвижных игр и эстафет в подготовке студентов-волейболистов

На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите. В усвоении техники этих приемов важную роль играют подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения. В процессе проведения подвижных игр и эстафет у занимающихся развивается сила воли к победе, чувство коллективизма, дисциплинированность (игровая дисциплина). Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности. Для удобства подбора все игры и эстафеты подразделяются в зависимости от их воздействий на физические качества занимающихся. Тренер может изменять те или иные игры в зависимости от задач, стоящих перед занятием.

Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости

Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т. д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильно выполнившая задания.

2. Участники эстафеты делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны перед акробатическими дорожками (или на траве). По сигналу тренера они с разбега в темпе выполняют подряд четыре броска, имитируя прием мяча с кувырком через правое или левое плечо, далее делают рывок на 10–15 м и прыжками на обеих ногах возвращаются к колонне. Как только возвратившийся игрок перебежит черту, эстафету начинает следующий игрок. Побеждает та команда, которая быстрее и технически правильнее закончит эстафету.

3. Эстафета с жонглированием. Игроки делятся на две равные команды. По сигналу тренера игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя волейбольным мячом ударами обеих рук, как при приеме мяча снизу. Обежав стойку или любое другое препятствие, на обратном пути игрок

продолжает жонглировать мячом способом приема мяча сверху. Побеждает команда, игроки которой пройдут дистанцию эстафеты быстрее и технически правильнее.

4. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10–15 бросков команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

5. Участники делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на боковых линиях волейбольной площадки. По сигналу тренера игрок крайний справа бросает мяч или выполняет нападающий удар по направлению к игроку, стоящему на противоположной стороне площадки. Тот игрок обязан отбить мяч на противоположную сторону. Его ловит следующий и бросает или бьет игроку, стоящему напротив. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до крайнего игрока, который должен поймать мяч. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая отобьет больше мячей.

6. Игра «Петухи». Участники разделяются на несколько команд по 3 человека, предварительно рассчитавшись по три. Первый номер становится лицом ко второму, третий становится сзади второго. Второй номер из упора, присев, выполняет кувырок вперед и встает с поворотом кругом. Третий выполняет прыжок ноги врозь через первого. Так выполняются 10 кувырков с прыжками. Выигрывает та команда, которая выполнит 10 кувырков с прыжками ноги врозь быстрее (по времени).

7. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить. Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести

Прыгучесть – комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге. Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды, стоящей напротив, они передают

скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде. Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

4. Та же эстафета, но выполняется тройной прыжок.

5. «Чехарда». Участники разделяются на две (или несколько) равные команды. Первые номера каждой команды становятся на черту на слегка согнутых ногах, левая нога впереди, туловище и голову наклоняют вперед, руками опираются на бедра ног. По сигналу тренера очередной участник эстафеты с разбегу прыжком ноги врозь и толчком рук о спину перепрыгивает через стоящего на черте товарища и, сделав три шага, принимает исходное положение. Следующий номер перепрыгивает через двух товарищей, затем трех и т. д. Выигрывает команда, участники которой закончат прыжки быстрее.

6. Игра «Пятнашки». Условие: участники передвигаются только прыжками на одной или обеих ногах, а также в приседе. Игрока, который, убегая от водящего, успеет правильно выполнить прыжок у сетки, имитируя блок или нападающий удар, салить нельзя. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз становится водящим.

7. Соревнование: кто больше за 30 с или 1 мин выполнит прыжков толчком обеих ног на прыжковую тумбу и обратно.

8. То же, толчком одной ноги.

Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости

Скоростная выносливость – способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) – способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения. Силовая выносливость – способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

1. Участники делятся на две команды. Направляющие каждой команды становятся у края акробатической дорожки. По сигналу тренера они принимают упор, лежа поперек дорожки и прыжками на руках и ногах, боком по направлению движения, продвигаются до конца дорожки. Далее они выполняют кувырок боком, встав на ноги, бегом возвращаются и касаются рукой очередного игрока своей команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа,

вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

3. Обычная игра в баскетбол.

4. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым, и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5–7 мин игроки меняются ролями.

5. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде. Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению). Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движений

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер обязан учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.

Приведенные примерные игры и эстафеты тренер может изменять, брать нужные элементы из разных разделов, чтобы в ходе игры или эстафеты одновременно развивать различные физические качества.

1. Участники эстафеты делятся на две равные команды. По сигналу тренера они прыжками на обеих ногах устремляются вперед. После трех прыжков играющие выполняют прыжок с поворотом кругом, затем три прыжка с разноименными кругами рук, далее оббегают стойку и, выполнив рывок, возвращаются к своей команде. Выигрывает команда, игроки которой, не нарушая правил, быстрее закончат эстафету.

2. Аналогичная эстафета, но в конце необходимо отбить мяч партнеру по команде.

3. Аналогичная эстафета, но в середине или в конце надо выполнить прыжок с подкидного мостика, в прыжке поймать мяч, повернуться кругом и бросить мяч в цель до приземления. При проведении игр и эстафет можно применять батут. В этом случае волейболист в полете должен поймать брошенный ему мяч, после поворота кругом попасть им в цель и выполнить падение на спину или грудь.

4. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

5. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

2.10. Психологическая подготовка в волейболе

Хорошо известно, что успешное выступление спортсмена во всех соревнованиях зависит как от физической, технической и тактической подготовки, так и от психологической подготовки. Чтобы реализовать все свои способности, навыки и умения, а также вскрыть свои резервные возможности, спортсмен должен психологически подготовиться к определенным спортивным состязаниям.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них.

Само участие студента-волейболиста в спортивных соревнованиях уже является лучшей психологической подготовкой. Любое соревнование – это итог и достижение результата длительных тренировок, получение спортивного мастерства, это приобретение как соревновательного опыта, так и нередко

получение физических и психологических травм, разрядка нервно-психологического напряжения.

Во время спортивных соревнований, да и в предсоревновательном периоде очень велика психологическая нагрузка на спортсмена. Ошибки, которые может допустить спортсмен во время спортивных соревнований, все это в основном результат психологического фактора (возникновение неуверенности в себе, сомнения, которые приводят к напряженности в движениях, в связи с увеличением возбудимости, повышается сила раздражителей, действующих на центрально-нервную систему). Все чему обучался, все что было отработано в ходе длительных тренировок, в одно мгновение, в считанные минуты в ходе спортивного соревнования, а порой и перед самым стартом может быть утрачено.

Психологическая подготовка позволяет сформировать психологическое состояние, которое будет с одной стороны помогать лучше использовать физическую и техническую подготовку, а другой стороны противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (сомнения в своих силах, страх поражения, скованность, напряжение, перевозбуждение и т. д.).

Психологическую подготовку подразделяют обычно на общую и специальную:

Общая психологическая подготовка – это развитие психических качеств спортсмена, которые необходимы для успеха в данном виде спорта.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена готовности к конкретному состязанию.

Оба вида психологической подготовки – как общая, так и специальная между собой взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Общая психологическая подготовка – это формирование спортивного характера. Спортивный характер – это основной элемент успешного выступления, который проявляется и закрепляется на спортивных соревнованиях, а формируется он в тренировочном процессе.

Общая психологическая подготовка проходит на каждой тренировке в течение всей спортивной подготовки, так как она всегда связана с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена. В ходе ее студент-волейболист познает свои реальные возможности и объективные предпосылки к успеху, укрепляет веру в свои силы, приобретает необходимый психологический настрой. Общая подготовка решается двумя путями.

Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством

словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение наивысшей работоспособности спортсмена при выступлении в конкретном соревновании: уверенное и спокойное предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях данного соревнования.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в учебно-тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий, а так-же тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Физическое напряжение, быстрая смена игровых ситуаций, влияние зрителей, чередование удач и неудач, требует большого всплеска эмоций, переживаний и радости. Для достижения высоких результатов в волейболе, необходимо развивать волевые качества. Лимит времени, большое напряжение внимания, острая соревновательная борьба, сложность двигательных навыков, и вообще вся волейбольная деятельность требуют от студентов-волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества волейболистов проявляются в тех действиях, которые направлены на преодоление трудностей, определяемых спецификой волейбола.

Чтобы развивать конкретные волевые качества, следует учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе спортивной тренировки. Выделяют два вида трудностей – объективные и субъективные.

Объективные трудности связаны с особенностями игры в волейбол, а субъективные – с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это длительный и сложный процесс. Для развития волевых качеств у студентов-волейболистов необходимо систематически выполнять в процессе учебно-тренировочных занятий, упражнения, которые требуют приложения волевых усилий.

Каждый волейболист должен обладать такими волевыми качествами:

- настойчивость и целеустремленность;
- дисциплинированность и инициативность;
- смелость и решительность;
- самообладание и выдержка.

Настойчивость и целеустремленность. Данные качества проявляются в ясном понимании целей и задач, которые стоят перед волейболистками, в неуклонном и активном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Дисциплинированность и инициативность. Это умение выражается в способности спортсмена внести в игру инициативу, творчество. Игрок, который обладает инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива. Обязательная дисциплина – это не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение основывающиеся на осознания необходимости выполнения своего долга.

Смелость и решительность. Эти качества нужны, чтобы в нужное время находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без сомнения приводить их в исполнение. Быть смелым, не бояться принять на себя ответственность, вступить в единоборство. В опасных и ответственных ситуациях активно действовать во имя достижения цели.

Самообладание и выдержка. Они выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (подавленность, чрезмерная возбудимость, растерянность, и т. п.) для предупреждения утомления.

Волевые качества взаимно обусловлены и неразрывно связаны. К сожалению, не у всех волейболистов волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования волевых качеств не должен происходить стихийно, ими надо управлять. Поэтому формирование этих у студентов-волейболистов напрямую зависит от правильной организации учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Развитие процессов восприятия. Умение видеть, как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, умение ориентироваться в сложных игровых условиях, непрерывное движение мяча – важнейшие качества волейболистов. Все эти качества связаны с развитием определенных особенностей зрительных восприятий.

Предстартовые состояния и подготовка к спортивным соревнованиям в волейболе

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям связана с общей психологической подготовкой и с решением задач, стоящих перед игроком в данном, конкретном соревновании.

К которым относятся:

1. Изучение как сильной, так и слабой стороны команды противника, и подготовка к игре с учетом всех этих особенностей.
2. Понимание игроками всех особенностей и поставленных задач предстоящей игры.
3. Преодоление возникающих отрицательных эмоций, которые вызваны предстоящей игрой.
4. Реальное осознание и оценивание собственных возможностей в настоящий момент.
5. Твердая уверенность в своей силе и в своих возможностях выполнения поставленной задачи в конкретной игре.
6. Изучение конкретных условий предстоящей игры (времени и места соревнований, температуры, освещенности и т. п.).

Психологическая готовность спортсмена к спортивным соревнованиям определяется:

- спокойствием, т. е. хладнокровием спортсмена в экстремальной ситуации, которое должно являться чертой его характера и отношения к окружающим факторам;
- уверенностью спортсмена в своих силах и возможностях, которая обеспечит наилучшую активность, работоспособность, согласованность действий, стрессоустойчивость;
- боевым настроем спортсмена, как отношение его к состязанию, так и конечному результату спортивной деятельности, боевой дух обеспечивает упорное стремление к главной цели спортивного соревнования – к победе, что позволяет раскрыть все резервные возможности спортсмена.

Единство всех этих черт спортивного характера дает состояние спокойной боевой уверенности.

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые изменения, которые оказывают на его спортивные действия как положительное, так и отрицательное влияние, чем и характеризуется перестройка физиологических и психологических процессов в его организме. Одни студенты-волейболисты испытывают уверенность в своих силах, эмоциональный подъем, что подготавливает организм к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, боязнь поражения, неуверенность. Очень часто можно увидеть студентов-волейболистов, которые в процессе спортивных тренировок показывают высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

На уровень готовности влияет, такое эмоциональное состояние как перевозбуждение или, наоборот, апатии перед игрой. Такое состояние принято

называть предстартовым. Выделяют четыре вида предстартовых состояний: стартовая лихорадка; стартовая апатия; состояние боевой готовности; состояние самоуспокоенности.

Стартовой лихорадке характерно преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене одних эмоций другими, неустойчивом эмоциональном состоянии, раздражительности, импульсивности. Данное состояние внешне проявляется потливости в различных позах, в дрожании рук и ног, повышенной речевой активности и т. п.

Стартовая апатия – состояние противоположное стартовой лихорадке. Для нее характерны вялость всех психических процессов, сонливость, пониженная возбудимость, упадок сил и неверие в свои силы, отсутствие желания участвовать в игре, резкое ослабление процессов восприятия, мышления, внимания, замедленность реакций и скованность движений, состояние угнетенности, необщительность. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, в изменении ритма дыхания, бледности лица, холодного пота, пересыхания рта, появлении одышки, и т. п.

Состояние боевой готовности – самое благоприятное для спортивных соревнований. Данное состояние характеризуется следующими особенностями: общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность, уверенность в своих силах, наличие активного стремления к достижению победы, обострение процессов восприятия, мышления, внимания, воображения, памяти и представления.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей и сил, недооценкой сил противника, важности игры и т. п.

Существует еще множество промежуточных предстартовых состояний. Имеются специальные приемы, при помощи которых происходит преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование.

Например, сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций. Студенты-волейболисты не должны показывать неуверенность, сильное волнение. Наоборот, движениями, мимикой, они должны стараться выразить состояние бодрости, уверенности.

Применение в разминке специальных упражнений, движений, различных по темпу, скорости, мышечному напряжению, амплитуде (в зависимости от особенности эмоционального состояния), которые могут снять состояние подавленности или снизить возбуждение.

Регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений (по интенсивности, глубине, ритму, частоты, продолжительности).

Воздействие при помощи слова. Словом, можно человека окрылить, обрадовать, вселить уверенность, успокоить и, напротив, огорчить и т. п. Большую роль играет применение само ободрения, само побуждения, само приказа («я добьюсь», «я выиграю», «я должен» и т. п.).

Преднамеренное изменение содержания мыслей и их направленности. Для преодоления предстартового волнения студентам-волейболистам помогают воспоминания об удачно проведенных играх, друзьях и т. д. Таким образом спортсмены не только создают установку на активную игровую деятельность, но и вытесняют из своего сознания неблагоприятные эмоциональные состояния.

Применение специального массажа, который оказывает на спортсмена возбуждающее или успокаивающее воздействие.

Применение приемов аутогенной тренировки в целях снижения или снятия влияния неблагоприятного эмоционального состояния перед игрой и снятия излишнего нервного возбуждения.

Успех команды в спортивных соревнованиях во многом зависит от умелого управления и руководства волейбольной командой. Перед участием команды в спортивном соревновании должен быть установлен предсоревновательный режим, при этом свободные дни надо максимально использовать для отдыха и восстановления и рекомендуется проводить легкую тренировку с мячом. В день проведения игры нужно избегать каких-либо действий, связанных с напряжением, длительных прогулок и экскурсий, долгого лежания и т. д. Питаться умеренно, за 3–4 часа до игровых действий, отказаться от жирной и острой пищи, есть только привычную пищу. Большую роль играет разминка, чтобы предупредить неблагоприятные эмоциональные состояния, формирование и ускорение состояния готовности спортсмена к игре. Каждый волейболист должен самостоятельно проводить разминку, а инертный игрок должен включать в разминку несколько групповых упражнений. Тренеру перед игрой необходимо проводить 2–3-минутную беседу со всей командой включая и запасных игроков, чтобы напомнить основные положения предстоящих игр и обеспечить предигровую установку.

В ходе соревновательных игр возникают такие ситуации и моменты, которые требуют незамедлительного вмешательства тренера. Такие, как сделать некоторые замечания и корректировки действий игроков команды, которые отходят от принятых установок, или при неопределенных действиях команды соперника как в нападении, так и в защите и т. п. Для этих целей тренером используется перерыв и замена игроков, что не противоречит правилам игры. Замена может быть произведена по разным причинам – для смены тактического действия при неуверенной игре студента-волейболиста, для небольшого отдыха, при неоднократных ошибках, для смены темпа игры (увеличения или сбивания) и т. д. Но при этом злоупотреблять заменой игроков и проводить ее без причин – нельзя. Тренеру необходимо хорошо знать своих игроков, иметь индивидуальный подход к каждому, знать особенности их поведения в различные моменты игры. Нельзя допускать замену при однократной ошибке, так как это может вызвать у игрока нервозность, неуверенность.

Перерывы необходимо использовать для изменения тактики и сбивания темпа игры, для отдыха, корректировки индивидуальных действий, чтобы

поднять дух в команде, при растерянности и при потере инициативы у волейболистов.

При предсоревновательной подготовке волейбольной команды и отдельного игрока или в ходе самой игры нельзя ограничиваться только психологической подготовкой игроков своей команды, но также необходимо подкреплять команду необходимой информацией о слабой и сильной стороне команды противника. Во всех случаях указания тренера должны быть точными и ясными, лаконичными, тон спокойный и уверенный.

2.11. Управление процессом спортивной тренировки у волейболистов

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач; определение методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно-тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит планирование тренировочного процесса, текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности, а также обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике волейбола принято различать многолетнее, перспективное, годовое и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12–15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него определяются задания по годам, распределение средств тренировок, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

Годовое планирование более детально определяет задачи, средства, методы периодов подготовки, динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, организацию тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август). Тренировочный план на год включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Подготовительный период

делится на три этапа:

1. Этап общей подготовки.

На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации – добиться высокой работоспособности организма в целом.

2. Специальный этап подготовки.

На этом этапе команды переходят к выполнению значительных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды. На этом этапе обязательно участвовать в рядовых соревнованиях, чтобы поддерживать игровой тонус, накапливать игровой опыт, совершенствовать игровое мастерство.

3. Предсоревновательный этап.

Этот этап преследует главную цель – моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках, а также достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды.

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В году, как известно, у волейболистов два соревновательных периода – зимний и летний. В отличие от подготовительного периода соревновательный период не имеет единой внутренней структуры. Она зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Переходный период имеет большое значение. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.

Продолжительность переходного периода – 25–30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых – верный способ потерять приобретенное

упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, так как организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности – потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т. п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах.

2.12. Организация и проведение спортивных соревнований

Соревнования по спортивным играм имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях спортивными играми и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности спортсменов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

Значимость соревнований определяется и тем, что они приучают спортсменов к спортивной борьбе, к проявлению волевых усилий в стрессовых ситуациях. В тренировке не всегда удастся создать обстановку, приближенную к соревновательной. В соревновании же полнее используются рабочие потенциалы организма спортсмена (соревновательные эмоции и их воздействия, груз ответственности и т. п.), поэтому здесь чаще возникают особенно эффективные стимулы адаптации к высоким и максимальным нагрузкам.

Соревнования имеют воспитательное и агитационно-пропагандистское значение. Они способствуют воспитанию у игроков дисциплинированности, организованности, чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма.

Соревнования – яркое, эмоционально насыщенное зрелище. Они являются прекрасным досугом для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия спортсменов, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

Положение о соревнованиях – это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел такого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен, ни один его пункт не должен

вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнований.

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Руководство проведением соревнования.
3. Сроки и места проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия проведения соревнований.
6. Порядок подачи протестов и их рассмотрение.
7. Порядок и условия определения победителей и призеров.
8. Награждение победителей и призеров.
9. Ответственность команд за недисциплинированные проступки игроков и ответственность администрации стадионов за поддержание порядка при проведении игр.
10. Места соревнований и требования к ним.

Спортивная организация, отвечающая за проведение соревнований, создает организационный комитет, в состав которого должно входить, как правило, несколько комиссий, в частности:

- 1) спортивно-техническая, обеспечивающая техническую часть проведения соревнований;
- 2) административно-хозяйственная, в обязанности которой входят составление сметы, размещение и питание участников соревнований и судей, аренда спортивных сооружений, подготовка спортивного инвентаря и оборудования, афиш, билетов, организация приема и отъезда спортивных делегаций;
- 3) культурно-массовая, организующая культурно-просветительскую работу с участниками соревнований и зрителями;
- 4) врачебно-контрольная, обеспечивающая врачебный контроль и медицинское обслуживание соревнований;
- 5) мандатная, решающая вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям;
- 6) судейская, обеспечивающая проведение соревнований в строгом соответствии с утвержденными правилами.

Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, являются правила их проведения. В них излагаются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсменов.

Ответственными за нормальное проведение соревнований и в известной мере за конечные результаты являются судейская коллегия и судьи конкретно каждой игры.

Спортивный судья ответствен не только за качество проведения соревнования, но и в первую очередь и за здоровье их участников. Он должен

прежде всего безукоризненно знать правила, быть честным, объективным, беспристрастным, решительным и в то же время уравновешенным и принципиальным человеком, пользоваться авторитетом и уважением.

Важной мерой в подготовке и проведении соревнований является организация медицинского обеспечения. На соревнованиях врач является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. В его функции входит проверка заявок с визами врачей о допуске спортсменов к соревнованиям, медицинское обслуживание участников и контроль за состоянием их здоровья при многодневных соревнованиях, за состоянием мест соревнований и т. п.

Системы проведения соревнований. Соревнования могут быть календарными и внекалендарными. К первым относятся предусмотренные календарным планом спортивных мероприятий (чемпионаты, первенства, Кубок). Они наиболее ответственны, так как определяют чемпиона или обладателя Кубка.

Внекалендарные соревнования (матчевые встречи, показательные, классификационные или отборочные) организуются по взаимной договоренности. Они проводятся в учебно-тренировочных целях и являются подводящими к календарным.

Для составления календаря игр нужно определить количество участвующих команд и календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр, провести жеребьевку команд.

Большинство соревнований проводятся по двум основным системам розыгрыша – круговой и с выбыванием, на которых основаны остальные.

При круговой системе розыгрыша команды встречаются друг с другом по одному разу, если соревнования проводятся в один круг, и по два раза, если они проводятся в два круга.

Такая система позволяет объективно выявить соотношение сил соревнующихся команд и определить сильнейшую. При этом устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований.

При круговой системе определяются места каждой из участвовавших команд. Побеждает та из них, которая набрала наибольшее количество очков (при равенстве очков – по другим показателям: итог личных встреч, разница забитых и пропущенных мячей и т. д.). Порядок игр устанавливается жеребьевкой команд-участниц. На основании номеров команд составляют расписание игр (календарь).

Если соревнования проводятся в один круг, то игра проходит на поле команды, которая в паре стоит первой. Если же предусмотрено два круга, то вторая игра проходит на поле другой команды. '

Календарь игр по круговой системе можно составлять двумя способами.

Первый способ. Берется ближайшее к общему количеству команд, принимающих участие в соревнованиях, меньшее нечетное число и соответственно ему наносятся вертикальные линии.

Так, например, если это количество равно шести, чертят 5 вертикальных линий (таблица 4). Затем под ними и над ними, начиная снизу, слева направо записывают в последовательном порядке через одну линию номера команд. От них по обе стороны вертикальных линий против часовой стрелки делают запись последующих номеров участвующих команд, причем от номера под вертикальной чертой – в возрастающем, а от номера над вертикальной, чертой – в убывающем порядке.

После того как заполнены все графы, составляют расписание игр (таблица 5). Для этого попарно соединяют номера, стоящие соответственно по обе стороны вертикальной линии.

Цифры, расположенные по одну и другую стороны каждой линии, образуют между собой игровые пары, причем цифры с правой стороны от линии обозначают команды, играющие на своем поле, а с левой стороны – на поле противника.

Каждая вертикальная линия соответствует одному дню соревнований. Номера в парах, стоящие над вертикальными линиями и под ними, выписываются первыми, затем – номера в парах справа налево от вертикальной линии.

Если номера в парах стоят под вертикальной линией, то запись производится снизу вверх, если над вертикальной линией, то сверху вниз.

Цифры под линиями обозначают команды, играющие на своем поле, цифры над линиями – на поле противника.

Второй способ. Применяется тогда, когда соревнования устраиваются в одном месте и смена полей не играет никакой роли.

Последовательность игр определяется непосредственно по календарным дням. Первый номер остается на месте, а остальные передвигаются справа налево (таблица 6). Каждое передвижение номеров дает расписание одного календарного дня. При составлении календарного дня для нечетного числа команд поступают так: вместо следующего четного числа ставится ноль, а остальные номера остаются без изменений (таблица 7).

Таблица 4 – Календарь и расписание игр на 5 и 6 команд

Календарь игр для 5 и 6 команд					
	(6) – 4			(6) – 5	
4	3	5	4	1	5
5	2	1	3	2	4
1* – (6)		2 – (6)			3 – (6)
Расписание игр для 5 и 6 команд					
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
	1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
	2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
	3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

Таблица 5 – Расписание игр на 3 и 4 команды, а также на 7 и 8 команд

Расписание игр для 3 и 4 команд						
		1-й день	2-й день	3-й день		
		1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)		
		2 – 3	1 – 2	3 – 1		
Расписание игр для 7 и 8 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5	4 – 2	1 – 6	5 – 3
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4	5 – 1	2 – 5	6 – 2
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3	6 – 7	3 – 4	7 – 1

Таблица 6 – Последовательность игр для четного числа

Расписание игр для 6 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 6
3 – 4	2 – 3	6 – 2	5 – 6	4 – 5

Таблица 7 – Последовательность игр для нечетного числа

Расписание игр для 7 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – 0	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	0 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 6	2 – 5	0 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 0	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	0 – 2	7 – 0	6 – 7	5 – 6

Команда, против которой стоит ноль, будет свободна от игры в данный календарный день.

Система розыгрыша с выбыванием применяется, как правило, при большом количестве участвующих команд, когда игры проводятся в короткий срок. Проигравшая команда выбывает из соревнования.

По этой системе прежде всего необходимо составить сетку на заявленное количество участвующих команд, а затем провести жеребьевку. Команда записывается в составленную сетку соответственно вытянутому ею номеру. Таким образом встречающиеся пары определяются жребием. Сетка составляется в зависимости от количества команд. Если число команд равно 2 в какой-то

степени ($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ и т. д.), то все команды начинают розыгрыш с первого круга.

Если число команд не равно $2П$, то сетка должна быть такой, чтобы ко второму кругу осталось количество команд, равное $2П$. Следовательно, часть команд приступит к играм со второго круга, а часть – с первого.

Для определения: количества команд, начинающих игры с первого круга, рекомендуется пользоваться следующей формулой:

$$K = (n - 2П) \times 2,$$

где K – количество команд, вступающих в соревнования с первого круга; n – общее количество команд, участвующих в соревнованиях; $2П$ – число 2 в степени, ближайшей к общему количеству участвующих команд.

Например (рисунок 77): на участие в розыгрыше заявлено 11 команд, т. е. $n = 11$. Из 11 вычитается ближайшее меньшее число, являющееся степенью числа 2, т. е. $2^3 = 8$, и полученная разность умножается на 2, получается число участников команд 1-го круга.

$$K = (n - 2^3) \times 2 = (11 - 8) \times 2 = 6$$

По этой формуле определяется наименьшее кратное числу команд, где n – количество команд, 2^3 – наименьшее кратное числу команд. Если количество команд, не играющих в первый игровой день нечетное, то снизу на одну команду больше не играет.

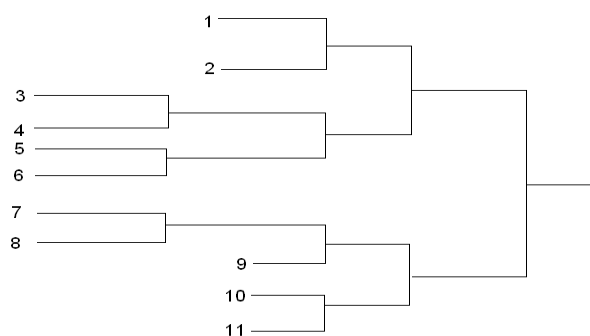


Рисунок 77 – Сетка розыгрыша при 11

Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводятся крайние нижние номера. При этом номера, равно как и играющие в первом круге, распределяются поровну между верхней и нижней половиной таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то число команд, вступающих в игру со второго круга, в нижней половине таблицы на единицу больше, чем в верхней, а пар, играющих в первом круге, наоборот, на единицу больше в верхней половине таблицы.

Преимущество системы с выбыванием состоит в том, что, несмотря на большое количество команд, победитель определяется в короткий срок.

Однако существенный недостаток в том, что встречающиеся пары команд определяются жребием, и это вносит элемент случайности. Может получиться так, что две наиболее сильные команды волей жребия окажутся в одной половине сетки. Тогда еще до финала одна из них должна выйти из дальнейшего участия в соревновании.

При этой системе обычно определяют победителя: 1-е место – победитель финала; 2-е место – команда, проигравшая финальную встречу.

Поэтому большой интерес представляет сетка, где проигравшие команды имеют шанс попасть в финал.

Эта сетка (рисунок 78) составляется следующим образом: выигравшие команды уходят вправо, а проигравшие – влево и продолжают соревнования до второго поражения. Это позволяет более объективно выявить сильнейшие команды.

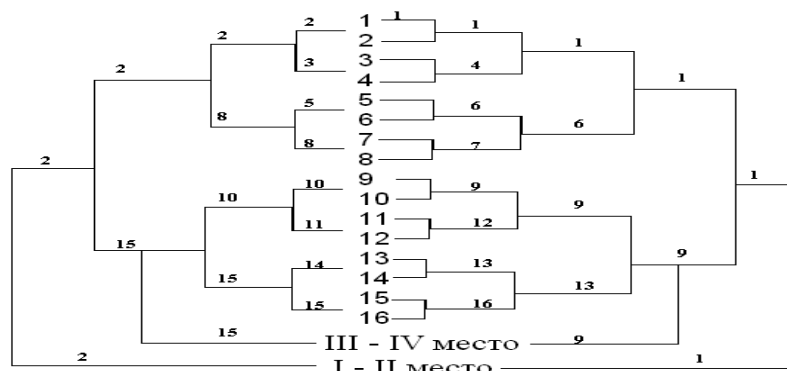


Рисунок 78 – Система розыгрыша с выбыванием

По такой системе можно определить всех призеров.

Приведенная система соревнований очень удобна для проведения районных и городских соревнований, где нет разъездного календаря и командам нет необходимости выезжать на игры в другие места.

Судейская практика. Эффективность соревнований зависит от уровня их судейства. Спортивный судья – центральная фигура соревнований. Именно ему поручается проведение соревнований и выявление уровня спортивного мастерства участников. Это одновременно и организатор, и воспитатель, и представитель органов руководства и контроля. На него возложен контроль за соблюдением правил соревнований, обеспечивающих равенство условий для каждого участника. Культура и, следовательно, воспитательный эффект соревнований полностью зависят от подготовленности и компетентности судей, их стремления и умения добиться четкой организации, праздничной атмосферы спортивного соревнования.

2.13. Оценка уровня физической подготовленности студентов в основных учебных группах для занятия волейболом

Оценка физической подготовленности студентов осуществляется по контрольным упражнениям и оценочным шкалам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне». Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов представлены отдельно для девушек и юношей (таблицы 8, 9).

Таблица 8 – Нормативы уровня физической подготовленности для девушек.

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	145–159	160–167	168–173	174–177	178–179	180–184	185–189	190–194	195–201	202 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	5–8	9–11	12–13	14–15	16–17	18	19–20	21–23	24–25	26 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2–4	5–6	7–9	10–11	12	13–15	16–18	19–20	21–24	25 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37–41	42–45	46–48	49	50–51	52–53	54–55	56–57	58	59 и более
5	Челночный бег 4×9 м, с	12,00–11,50	11,40–11,20	11,10–10,90	10,80	10,70–10,50	10,40	10,30–10,20	10,10	10,10–9,90	9,80 и менее
6	Бег 30 м, с	6,30–5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00–4,90	4,80 и менее
7	Бег 1500 м, мин	9,12–8,31	8,30–8,11	8,10–7,27	7,26–7,04	7,03–7,00	6,59–6,43	6,42–6,16	6,15–5,41	5,40–4,53	4,52 и менее

Таблица 9 – Нормативы уровня физической подготовленности для юношей.

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места, см	182–205	206–217	218–224	225–230	231–234	235–240	241–244	245–251	252–259	260 и более
2	Наклон вперед из положения сидя, см	0–1	2–6	7–9	10	11	12	13	14–15	16–18	19 и более
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14–23	24–30	31–34	35–37	38–39	40–44	45–47	48–49	50–55	56 и более
4	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1–3	4–6	7–8	9–10	11	12–13	14	15–16	17–18	19 и более
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32–39	40–43	44–46	47–48	49–50	51–53	54–56	57–59	60–62	63 и более
6	Челночный бег 4×9 м, с	10,80– 10,20	10,10– 9,90	9,80– 9,60	9,50– 9,40	9,30– 9,20	9,10	9,00	8,90	8,80– 8,70	8,60 и менее
7	Бег 30 м, с	5,10–5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10 и менее
8	Бег 3000 м, мин	17,25– 16,09	16,08– 15,27	15,26– 14,46	14,45– 13,56	13,55– 13,41	13,40– 13,01	13,00– 12,11	12,10– 12,01	12,00– 11,31	11,30 и менее

Двигательные тесты (контрольные упражнения), используемые в учебном процессе для оценки физической подготовленности:

Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале. На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее, через каждый см рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 до 260 см.

Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Результат. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Выполняется в зале, без обуви. Исходное положение – тестируемый садится на пол, на линии «ОС» (рисунок 1) со стороны знака (минус), пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

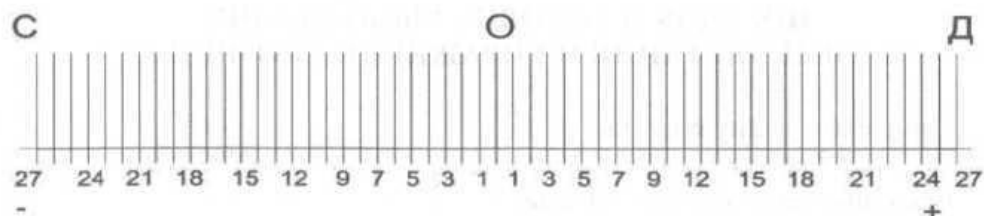


Рисунок 79 – Разметка для выполнения упражнения «Наклон вперед»

Выполнение и результат. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии «СД». На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на три секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус («—») на линии ОС и со знаком плюс («+») на линии ОД.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется в зале. Выполняют испытание мальчики в упоре лежа от пола, девочки – в упоре лежа от гимнастической скамейки (рисунок 2).

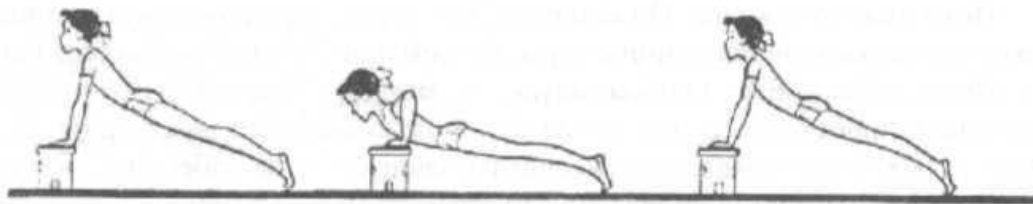


Рисунок 80 – Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке

Выполнение. Упражнение выполняется «до отказа» прямым телом. При сгибании рук испытуемые касаются грудиной гимнастической скамейки (пола). Если нет возможности соблюдать эти требования, испытание прекращается. При выполнении упражнения не допускается касание бедрами и плечами пола, «волнообразный» подъем и опускание туловища, подъем «таза кверху».

Результат. Засчитывается количество повторений упражнения «до отказа».

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с выполняется из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение одной минуты.

Результат. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер. Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требования безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные).

Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху».

Выполнение. Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха, раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается (рисунок 3).

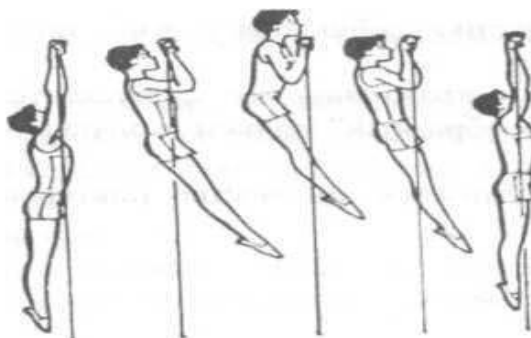


Рисунок 81 – Подтягивание на перекладине

Результат. Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Челночный бег 4×9 метров выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми. Исходное положение – по команде «Приготовиться!» тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 метров вплотную к линии кладут два бруска (рисунок 4). По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

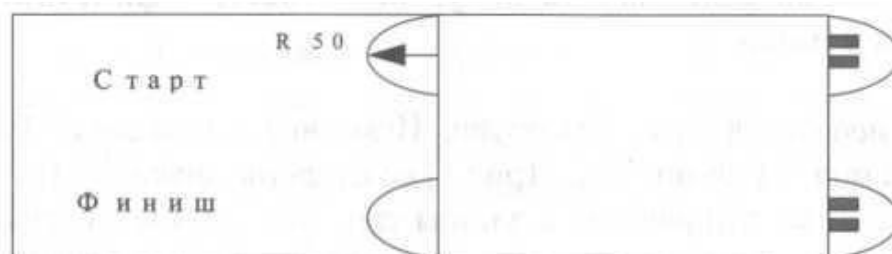


Рисунок 82 – Разметка для выполнения челночного бега 4×9 метров

Выполнение. По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу «Старт-финиш», кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. Каждому испытуемому предоставляется две попытки подряд, фиксируется лучший результат.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо босиком или в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый пробежал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать из полукруга «Старт – финиш».

Бег на дистанции 30, 1500, 3000 м, выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

2.14. Оценка уровня технической подготовленности студентов в основных учебных группах для занятия волейболом

Оценка уровня технической подготовленности студентов в основных учебных группах для занятия видами спорта, осуществляется по нормативным требованиям, содержащимся в программе вступительного испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специальностей общего высшего образования.

Волейбол (пляжный волейбол)

Таблица 10 – Нормативы и оценка контрольных упражнений.

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши, девушки										
1. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
2. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1

1. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз. Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи испытуемый выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается. Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки: 10–20 передач выполнены без погрешностей в технике; 9–20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения; 8–20 передач

выполнены с двумя ошибками в технике исполнения; 7–20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения; 6–19 передач выполнены без технических ошибок; 5–18 передач выполнены без ошибок в технике; 4–17 передач выполнены без ошибок в технике; 3–16 передач выполнены без ошибок в технике; 2–15 передач выполнены без ошибок в технике; 1–14 и менее передач выполнены без ошибок в технике.

2. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки: 10 – шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно; 9 – шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения; 8 – шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения; 7 – пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно; 6 – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно; 5 – четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно; 4 – три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно; 3 – три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения; 2 – два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения; 1 – один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Теоретические вопросы по волейболу

1. Техника игры в волейбол.
2. Обучение технике игры в волейбол.
3. Волейбол в системе физического воспитания.
4. Особенности физической подготовки волейболиста, технико-тактическая, психологическая и т. п.).
5. Совершенствование методики обучения различным техническим приемам в волейболе.
6. Организация и проведение соревнований по волейболу.
7. Тактика игры в волейбол.
8. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировочного процесса в волейболе.
9. История развития волейбола в мире, СССР, БССР, Республике Беларусь, БГУ.
10. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по видам спорта. Волейбол (мужчины и женщины).
11. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по видам спорта. Пляжный волейбол (мужчины и женщины).
12. Специфика задач, средств и методики обучения технике волейбола.
13. Характеристика и психолого-педагогические и физиологические особенности нападающего удара в волейболе. Методика обучения и совершенствования.
14. Игровая подготовка (интегральная). Задачи, содержание, методические приемы управления игровым процессом.
16. Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и планирование соревнований.
17. Дидактические принципы обучения в волейболе. Характеристика методов и методических приемов.
18. История возникновения и этапы развития пляжного волейбола. Правила игры в пляжном волейболе.
19. Классификация спортивных игр (командные; лично-командные, олимпийские, неолимпийские).
20. Разминка в волейболе. Цель, задачи, содержание, внимание на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям.
21. Значение и разновидности акробатической подготовки в волейболе.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по волейболу. Целенаправленность и комплексное применение для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

23. Индивидуальные тактические действия игрока (без мяча и с мячом) в нападении: значение, разновидности. Основы методики обучения индивидуальным тактическим действиям игрока в нападении.

24. Тактика игры. Индивидуальные действия. Основы методики обучения.

25. Характеристика групповых тактических действий в защите, способы и варианты действия.

25. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по волейболу.

26. Характеристика индивидуальных тактических действий игрока в защите.

27. Медико-биологические и психологические аспекты подготовки волейболистов.

28. Медико-биологический и психологический контроль эффективности спортивной тренировки.

29. Определение понятия – стратегия, тактика. Классификация тактики. Тактические задачи, принципы тактики, элементы тактики.

30. Определение понятия «техника игры». Классификация техники игры.

31. Характеристика командных тактических действий в нападении.

32. Характеристика групповых тактических действий в нападении. Способы и варианты действий. Методика обучения.

33. Ошибки в технике игры (защите, нападении), основные пути их предупреждения и исправления (на примере одного из технических приемов).

34. Основные принципы подбора и проведения упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов в зависимости от индивидуальных особенностей, возраста и амплуа в команде.

35. Классификация основных средств учебно-тренировочного процесса и методов их применения.

36. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки по волейболу.

37. Основные принципы подбора и проведения упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде.

38. Организация и методика проведения спортивных соревнований.

39. Техника подачи мяча. Основы методики обучения и совершенствования.

40. Сущность, структурный анализ, принципы построения и согласования действий игроков в тактических вариантах.

41. Психологическая подготовка волейболистов к тренировочному процессу и спортивным соревнованиям.

42. Средства, методы и контроль за тактической подготовленностью волейболистов.

43. Обучение общеразвивающим, специальным упражнениям и приемам техники игры.

44. Основная стойка, перемещение игрока: значение, разновидности, техника и основы методики обучения.

45. Определение понятия «гибкость». Формы проявления гибкости у волейболистов. Методическая основа упражнений, направленных на развитие гибкости. Средства развития гибкости.

46. Методика обучения двигательным действиям в волейболе. Характеристика этапа начального разучивания: цель, задачи, методы и порядок их применения.

47. Определение понятия «ловкость»; средства и методы ее развития.

48. Средства, методы и контроль за технической подготовленностью волейболистов.

49. Методика обучения двигательным действиям в волейболе. Характеристика этапа углубленного разучивания: цель, задачи, методы и порядок их применения.

50. Определение понятия «скоростная (анаэробная) выносливость»: средства и методы ее развития.

51. Характеристика командных тактических действий в защите, способы и варианты действия. Организация и методика обучения.

52. Определение понятия «общая (аэробная) выносливость»: средства и методы ее развития.

53. Анализ специфики занятий, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов.

54. Определение понятия «быстрота»: средства и методы ее развития.

55. Определение понятия «сила». Методы и средства развития специальных силовых способностей.

3.2. Темы рефератов

1. История возникновения и этапы развития волейбола.

2. Волейбол в современном олимпийском движении: тенденции и перспективы развития.

3. Волейбол в Беларуси.

4. Характеристика современного волейбола.

5. Основные средства и методы тренировки в волейболе.

6. Особенности влияния занятий спортивными играми на организм студента.

7. Характеристика игры в волейбол, тенденции и факторы, определяющие ее развитие.

8. Участие и достижения советских и белорусских волейболистов на международных спортивных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира).

9. Значение правил игры в волейбол и их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.

10. Сущность, структурный анализ, принципы построения и согласования действий игроков в нападении и защите.

11. Современные тенденции развития техники и тактики волейбола.

12. Спортивная техника волейбола как система движений. Фазовая структура технического приема и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено и детали техники, индивидуальные особенности выполнения (стиль).

13. Основные принципы подбора и проведения упражнений, направленных на совершенствование тактической подготовленности, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде.

14. Предмет обучения – двигательные действия. Задачи обучения. Последовательные этапы обучения.

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Рекомендуемая литература

Основная

1. Волейбол : учебник ; под общ. ред. Л. В. Булыкиной, В. П. Губы. – М. : Советский спорт, 2020. – 349 с.

Дополнительная

2. Артемьев, В. П. Общие основы развития физических качеств и сопряженных с ними способностей : метод. пособие / В. П. Артемьев. – Брест : БГТУ, 2005. – 71 с.

3. Ахмеров, Э. К. Совершенствование защитных действий квалифицированных волейболистов : учеб.-метод. пособие / Э. К. Ахмеров, Т. А. Куц. – Минск: УП БГУФК, 2004. – С. 4.

4. Ахмеров, Э. К. Волейбол: многолетняя тренировка : практ. пособие для тренеров / Э. К. Ахмеров, Л. И. Акулич, В. Н. Вертелко. – Минск : МГПТК полиграфии, 2010. – С. 142 – 164.

3. Ахмеров, Э. К. Волейбол в школе / Э. К. Ахмеров. – М. : Физкультура и спорт, 1974.

4. Ахмеров, Э. К. Совершенствование специальной физической подготовленности волейболистов : метод. рекомендации / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев ; Белорус. гос. ун-т. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2005. – 40 с.

5. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Фис : СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.

6. Беляев, А. В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А. В. Беляев, В. Л. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.

7. Беляев, А. В. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – С. 274 – 287.

8. Бондарь, А. И. Игровые виды: методология развития в Беларуси / А. Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь : материалы респ. Дист. Симпозиума. Минск : НИИ ФКиС РБ, 2006, С. 14 – 18.

9. Бубка, С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Алекс, 2002. – 304 с.

10. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ: Астрель, 2004. – 170 с.

11. Волейбол : учебник для вузов / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

12. Волейбол : учебник для ин-тов и акад. физ. культуры ; под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : ФОН, 2000. – 368 с.

11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
12. Виера, Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Б. Л. Виера, Б. Д. Фергюсон. – М. : АСТ, 2006. – 161 с.
13. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры ; под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
14. Волейбол в спортивной школе: пособие для тренеров по волейболу / Э. К. Ахмеров [и др.] ; под общ. ред. проф. Э. К. Ахмерова. – Минск : БГУ, 2010. – С. 167–194.
15. Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985 – С. 54 – 60.
16. Генов, Ф. Проблема мобилизационной готовности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ф. Генов. – М., 1969. – 52 с.
17. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М., 1971. – 245 с.
18. Гигиенические требования к организации занятий и занимающимся физическими упражнениями, спортом и туризмом // «Физическая культура учащихся» : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – Ч.1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры. – С. 271–282.
19. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
20. Годик, М. А. Сортивная метрология / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 41 – 42.
21. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 126 с.
22. Григоревич, В. В. Организация соревнований по волейболу в школе / В. В. Григоревич // Фізична культура і здоров'я. – Мінск. – № 4. – 2002. – С. 58–103.
23. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 248 с.
24. Губа, В. П. Волейбол в университете: теоретическая и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с.
25. Губа, В. П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение подготовки студентов в спортивном клубе / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164.
26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2025.

27. Есембаев, М. К. Основы обучения в современном волейболе : учеб. пособие / М. К. Есембаев. – Усть-Каменогорск : Изд-во им. С. Аманжова, 2004. – С. 13–84.
28. Ермаков, С. С. Техника ударов лучших волейболистов России / С. С. Ермаков. – Харьков : 2000. – 63 с.
29. Железняк, Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский. – М. : Гранд, 1998. – 324 с.
30. Железняк, Ю. Д. Волейбол : метод. пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Терра.-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
31. Железняк Ю. Д. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкультуры и спорт, 1991. – 239 с.
32. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе : учеб. пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – М. : Просвещение, 1989. – 128 с.
33. Журавлёв, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлев. – М., 2009. – 120 с.
34. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 291 с.
35. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
36. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке / Е. И. Иванченко. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 49–53.
37. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Вышэйшая школа, 1985.
38. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Вышэйшая школа, 1974. – С. 76–78.
39. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
40. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
41. Казанкова, Е. А. Методика обучения технике игры в волейбол : метод. пособие / Е. А. Казанкова, Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Ин-т естеств. и гуманит. наук. – С. 45–96.
42. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – С. 142–148. (Серия «Школа тренера»).
43. Клещев, Ю. Н. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2002.
44. Клещев, Ю. Н. Эволюция техники и тактики волейбола : метод. разработка для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ и ФПК Академии / Ю. Н. Клещев. – М. : РГАФК, 1997. – 61 с.
45. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

46. Коломейцев, Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
47. Коц, Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я. М. Коц // Спортивная физиология. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – С. 53–103.
48. Кретти, Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти : пер. с англ. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 244 с.
49. Кучинский, М. М. Информационно-теоретическая подготовка спортсменов на примере волейбола / М. М. Кучинский, И. К. Пирштук // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст. ; ред. кол. : В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2009. – С. 128–131.
50. Легоньков, С. В. Физическая подготовка в спортивных играх : моногр. / С. В. Легоньков, О. Е. Лихачев. – Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. – 180 с.
51. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 194 с.
52. Марков, К. К. Техника современного волейбола : моногр. / К. К. Марков. – Красноярск : СФУ, 2013.
53. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 176 с.
54. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 359–390.
55. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям : моногр. / Н. В. Мезенцева; М-во образования и науки РФ ; Сиб. федер. ун-т. – Красноярск : СФУ, 2012. – С. 59–73.
56. Набатникова, М. Я. Современная система спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин. – М. : СААМ, 1995. – 395 с.
57. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. с англ. ; предисл. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
58. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для вузов / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – С. 194–200.
59. Основы обучения технике игры в волейбол : учеб. пособие / А. А. Гераськин [и др.]. – Омск : СибГУФК, 2014. – С. 12–31.
60. Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (волейбол) : метод. рекомендации / А. В. Железнов [и др.]. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2013. – С. 21–31.
61. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 509–535.
62. Практикум по спортивной психологии ; под ред. И. П. Волкова. – Спб. : Питер, 2002. – 288 с.
63. Психология и современный спорт : сб. науч. работ психологов спорта соц. стран. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.

64. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
65. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
66. Савицкая, Г. В. Методические основы обучения подачам в волейболе : метод. указания / Г. В. Савицкая. – Ульяновск : УлГТУ, 2012. – С. 6 –13.
67. Сергеев, Э. А. Волейбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Э. А. Сергеев. – Минск, 2003. – С. 78–92.
68. Сластенина, Т. А. Волейбол. Базовые элементы : учеб. пособие / Т. А. Сластенина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2006. – 58 с.
69. Спортивные игры : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» ; под ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.
70. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 400 с.
71. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
72. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры ; под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 81–95.
73. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – Спб. : Питер, 2002. – 384 с.
74. Спортивные игры : учеб. пособие ; под ред. А. Г. Мовсесова. – Минск : РИВШ, 2015. – 316 с.
75. Спортивные игры ; под общ. ред. П. А. Чумакова. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 407 с.
76. Спортивные игры: Техника, тактика обучения : учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100-Физическая культура / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Academia, 2001 (Высшее образование). – 517 с.
77. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Понкраторова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – С. 109–136.
78. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2006. – 360 с.
79. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ ; под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 190 с.

80. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Педагог. образование» профиль «Физ. культура» / Д. И. Нестеровский [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
81. Теория и методика физической культуры : учеб. ; под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 321–344.
82. Теория и методика физической культуры: учеб. ; под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 432–438.
83. Титова, Т. М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т. М. Титова, Т. В. Степанова. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с.
84. Требования по обеспечению безопасности занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом // Физическая культура учащихся : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры – С. 210–219.
85. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2013. – 431 с.
86. Физическая подготовка и контроль в спорте : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. В. П. Якушев. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2008. – 63 с.
87. Филатова, Н. П. Мышление в спортивных играх : моногр. / Н. П. Филатова, И. А. Аргужин. – Омск : СибГУФК, 2011. – 152 с.
88. Фомин, Е. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : метод. пособие / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Суханов. – С. 1–60.
89. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240 с.
90. Фурманов, А. Г. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями / А. Г. Фурманов // Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Современ. шк., 2009. – С. 14–18.
91. Фурманов, А. Г. Оборудование волейбольной площадки / А. Г. Фурманов, Б. В. Витман // Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – Минск : Полымя, 1979.
92. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – С. 169–172.
93. Энциклопедия игр. – М. : Астрель; АСТ, 2002. – 304 с.
94. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
95. Фурманов, А. Г. Правила безопасности при игре в волейбол в спортзале и на спортивной площадке / А. Г. Фурманов // Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Современ. шк., 2009. – С. 18–22.
96. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Высш. школа, 1993. – С. 60–101.

97. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Высшая школа, 1983. – С. 101–126.
98. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 478 с.
99. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
100. Черникова, О. А. Эмоции в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 228 с.
101. Ширяев, И. А. Технические устройства и специальные упражнения в подготовке волейболистов: пособие / И. А. Ширяев. – Минск : БГУ, 2015. – 119 с.
102. Шулятьев, В. М. Волейбол : учеб. пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – М. : РУНД, 2012. – С. 13–40.
103. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.
104. FIVB coaches manual 1. Copyright 1989, FIVB, Lausanne. – 482 s.

4.2. Электронные ресурсы

1. FIVB - Fédération Internationale de Volleyball : www.fivb.com. – 1947–2025. – URL: <https://www.fivb.com>. – (дата обращения: 08.05.2025).
2. Белорусская Федерация Волейбола : www.bvf.by. – Минск, 1992–2025. – URL: <https://bvf.by>. – (дата обращения: 08.05.2025).
3. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь : www.noc.by. – Минск, 1991–2025. – URL: <https://www.noc.by>. – (дата обращения: 08.05.2025).

Примерный план-график распределения учебных часов для волейболистов различной квалификации

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(волейбол, пляжный волейбол)

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ СПОРТА	10		12		12		
1.1.	1-2 1-2 1-2	Требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий по виду спорта. Основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу.	4		4		4		Опрос
1.2.	3 3 3	История возникновения и развития волейбола. Современное состояние и тенденции развития волейбола в мире и республике Беларусь. Возникновение игры и этапы ее развития. Правила игры и их историческое развитие. Современное состояние и тенденции развития волейбола.	2		2		2		Опрос

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.4.	4 4	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Характеристика спортивного инвентаря для занятий волейболом. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям.	2				2		Опрос
1.5.	5	Правила игры и методика судейства спортивных соревнований по волейболу. Спортивная площадка для игры в волейбол и ее основные характеристики. Постоянные принадлежности для игры в волейбол. Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.			2				Опрос
1.6.	5	Гигиена занятий, режим дня и питания, закаливание. Гигиенические требования к местам занятий и экипировке спортсмена. Личная гигиена спортсмена.	2						Опрос
1.7.	6 5-6	Основы методики обучения и спортивной тренировки в виде спорта. Организация самостоятельных занятий. Общая характеристика средств и методов обучения в волейболе.			2		4		Опрос
2		ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		122		210		290	
2.1.	6-10 7-16 7-16	Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка в волейболе. Методика воспитания быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.		10		20		20	Контроль освоения на практике

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2.	11-25 17-36 17-36	Специальная физическая подготовка. Повышение функциональных возможностей, избирательное развитие отдельных мышечных групп и двигательных качеств, которые обеспечивают успешное овладение техникой волейбола. Методика воспитания быстроты перемещения и быстроты двигательной реакции; специальной координации (равновесие, ориентация в пространстве, акробатическая ловкость); скоростной-силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств прыгучести и прыжковой выносливости.		30		40		40	Контроль освоения на практике
2.3.	26-50	Техническая подготовка. В ГНСП необходимо создать общее представление о технике игры в нападении и защите, ознакомить с основным механизмом выполнения технических элементов, обучить основным способам их выполнения в облегченных и стандартных условиях и устранить грубые двигательные ошибки. Обучение стойкам; в нападении; высокая, средняя, в защите; низкая, с падением и перемещениям бегом, шагом, прыжком. Обучение передачи мяча: двумя руками снизу, сверху, сверху в прыжке, одной рукой. Обучение подаче мяча: нижняя боковая и прямая, верхняя боковая, прямая из стойки и в прыжке. Обучение приему подачи: двумя руками сверху и снизу, одной рукой снизу, в падении и ногой. Обучение нападающему удару: прямому, боковому, обманному, с поворотом. Обучение блокированию: индивидуальное,		50					Контроль освоения на практике

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	37-79 37-91	групповое. Обучение страховки; самостраховка, нападающих и блокирующих. В ГСП совершенствование техники и закрепление сформированного двигательного навыка предусматривает: совершенствование стоек: при подаче, при приеме и нападающем ударе в зависимости от места в площадке, блокировании и заслоне; совершенствование перемещения: в нападении, выхода под мяч, блокировании, игре в защите и страховке; совершенствование техники приема: двумя руками сверху и снизу, одной рукой снизу, в падении и ногой. Совершенствование техники выполнения подач сверху из стойки, в прыжке. Совершенствование техники блокирование; групповое, индивидуальное. Совершенствование техники нападающих ударов: прямой, боковой, обманный, с поворотом.				86		110	
2.4.	51-60	Тактическая подготовка. Обучение тактики игры в нападении и защите индивидуальной, групповой и командой, в упрощенных условиях. Обучение тактике игры в нападении. Индивидуальные тактические действия; при атакующем ударе, при подаче, при передаче, без мяча. Групповые тактические действия: между игроками передней и задней зоны, между игроками передней зоны. Командные тактические действия: с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара, со второй передачи игрока, выходящего к		20					Контроль освоения на практике

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	80-99 92-126	сетке с задней зоны, со второй передачи игроком передней зоны. Обучение тактике игры в защите. Индивидуальные тактические действия: выбор места, при приеме подачи, при приеме атакующего удара, при блокировании, при страховке. Групповые тактические действия: при приеме мяча от блока, при приеме подачи, при приеме атакующих ударов, при блокировании вдвоем, втроем. Командные тактические действия: прием атакующих ударов при расстановке «углом назад», прием атакующих ударов при расстановке «углом вперед», прием атакующих ударов при расстановке «в линию», расстановка при приеме подачи. Совершенствование тактике игры в нападении. Индивидуальные тактические действия при атакующем ударе, при подаче, при передаче, без мяча. Групповые тактические действия: между игроками передней и задней зоны, между игроками передней зоны. Командные тактические действия: с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара, со второй передачи игрока, выходящего к сетке с задней зоны, со второй передачи игроком передней зоны. Совершенствование тактике игры в защите. Индивидуальные тактические действия; выбор места, при приеме подачи, при приеме атакующего удара, при блокировании, при страховке. Групповые тактические действия: при приеме мяча от блока,				40	70		

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		при приеме подачи, при приеме атакующих ударов, при блокировании вдвоем, втроем. Командные тактические действия: прием атакующих ударов при расстановке «углом назад», прием атакующих ударов при расстановке «углом вперед», прием атакующих ударов при расстановке «в линию», расстановка при приеме подачи. Стратегия современной игры, совершенствование игровых действий в условиях повышенных требований к действию спортсмена Двухсторонние игры на счет с тактическими установками тренера.							
2.5.	61-63 100-106 127-141	Психологическая подготовка. Средства, методы и формы специальной психологической подготовки в волейболе. Предсоревновательные, соревновательные и послесоревновательные психические состояния в волейболе. Методика их регуляции.		6		14		30	Контроль освоения на практике
2.6.	64 107-108 142-145	Учебно-практическая подготовка. Учебно-практическая подготовка направлена на формирование у студентов широкого спектра компетенций для контроля и поддержания высокого уровня собственного здоровья, общей и профессиональной работоспособности.		2		4		8	Контроль освоения на практике

Номер раздела, темы	№ Занятия ГНСП ГСП ГСП	Название раздела, темы; вопросы, изучаемые на учебном занятии	Количество аудиторных часов						Форма контроля знаний
			ГНСП – 140		ГСП – 240		ГСП – 320		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.7.	65-66 109-111 146-151	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника преподавателя. Приобретение и совершенствование навыков организации и проведения групповых и самостоятельных занятий по волейболу.		4		6		12	Контроль освоения на практике
3		СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ		4		10		10	
3.1.	67-68 112-116 152-156	Инструкторская и судейская практика по волейболу. Участие в подготовке, организации и проведении спортивных соревнований в качестве помощника судьи, судьи.		4		10		10	Контроль освоения на практике
4		КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ		4		8		8	
4.1.	69 117-119 157-159	Тестирование уровня физической и технической подготовленности. Определение уровня физической и технической подготовленности путем тестирования в волейболе.		2		6		6	Тестирование
4.2.	70 120 160	Контроль функционального состояния. Контроль тренировочной нагрузки и функционального состояния студентов-спортсменов.		2		2		2	Функциональные пробы
		Всего:	10	130	12	228	12	308	
		Итого:	140		240		320		

