

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Н.А. Захарова

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В
ВОЛЕЙБОЛЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ
ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Челябинск
2021

УДК 796.3(021)
ББК 75.569я73
З-38

Захарова Н.А. физкультурно-спортивная подготовка в волейболе: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 60 с.

В учебном пособии раскрыты особенности физической и технической подготовки в волейболе. Рассматриваются теоретические и методические аспекты занятий по видам спорта согласно школьной программе по физической культуре, а также по подготовке студенческих команд по волейболу.

Пособие адресовано студентам высшей школы физической культуры и спорта, а также представленные материалы могут быть интересны специалистам в области физического воспитания и спорта.

Рецензенты:

Михайлова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А. 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ВОЛЕЙБОЛ КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	5
2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	12
2.1. Сила и основы методики ее развития.....	13
2.2. Скоростные способности и основы методики их развития..	18
2.3 Ловкость и основы методики ее развития.....	24
2.4. Гибкость и основы методики ее развития.....	30
2.5 Выносливость и основы методики ее развития.....	34
3 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	41
4 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	47
5 СЛОВАРЬ ВОЛЕЙБОЛА.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте инвентаря, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает физическая подготовленность и тактическое мастерство спортсменов.

Техническая подготовка является необходимой основой для волейболистов. Игры, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приемов волейбола (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) можно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств.

Кроме того, все технические приемы волейбола обусловлены точным соразмерением усилий в пространстве и времени, что требует развития тонких мышечных дифференцировок и хорошей ориентировки в пространстве.

В волейболе существует взаимная связь между физической подготовкой и обучением технике игры, между обучением тактике и обучением технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений.

1 ВОЛЕЙБОЛ КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Волейбол – динамичная, технически сложная игра 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.

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. В процессе игры занимающиеся проявляют положительные эмоции. Благодаря своей эмоциональности волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

По целевой направленности волейбол подразделяется на:

1. классический волейбол 6х6;
2. пляжный волейбол 2х2; 3х3;
3. мини-волейбол;
4. массовый волейбол.

Классический волейбол 6х6.

Соревнования проходят в помещениях и на открытых площадках. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Соревнования проходят по установленным ФИВБ правилам игры. С 1964 года волейбол – олимпийский вид спорта.

Пляжный волейбол 2х2.

Зародился в США в 1940 г., олимпийским видом спорта стал в 1996 г. В России активно начал развиваться с середины 1980-х годов.

Игры проходят на площадке размером 8х16 м на песке, слой которого должен быть до 40 см. Высота сетки та же, что и для игры 6х6. Побеждает команда, выигравшая две партии. Партию

выигрывает команда, набравшая 21 очко, при разнице в два очка. Если играется третья партия, побеждает команда первой, набравшая 15 очков, при разнице в два очка. Не существует замены игроков. Основные отличия правил игры пляжного волейбола от игры бхб изложены в правилах соревнований. В некоторых странах мира культивируется волейбол 3х3 и 4х4.

Мини-волейбол.

Средство укрепления здоровья школьников и привития интереса к занятиям спортом. Рекомендуются детям от 7 лет и старше. Игры проходят на площадке размером 9х12 м по 6 игроков в каждой команде. Высота сетки 2 м, играют облегченным мячом (вес до 200 г). Соревнования по мини-волейболу являются и средством отбора школьников для обучения в ДЮСШ.

Массовый волейбол.

Культивируется в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, Вооруженных силах, самодеятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Игры по правилам волейбола бхб (в определенные моменты по упрощенным правилам с согласия играющих команд и судейской бригады).

В российском волейболе функционируют следующие подсистемы классического волейбола.

1. Волейбол высших разрядов – работа в сборных и клубных командах. Первые сборные команды России (женская и мужская) – участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Кубков мира, Мировой лиги (мужчины) и Гран-при (женщины). Клубные команды (мужские и женские) – участники чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах, а призеры чемпионата России суперлиги участвуют в Еврокубках. Функционирование волейбола высших разрядов – важнейшая часть системы физической культуры. Он имеет взаимосвязь с обязательным физическим воспитанием в школах, вузах, ДЮСШ, массовым волейболом и выполняет следующие социальные функции:

– вносит вклад в развитие всесторонне образованной личности, способствует воспитанию гражданского сознания в борьбе за высшие места на Олимпийских играх, чемпионатах мира, что упрочняет престиж страны. Способствует воспитанию чувства гордости за свое государство;

– способствует пропаганде волейбола среди молодежи, привлекая их к регулярным занятиям спортом;

– способствует организации свободного времени и культурного досуга различных социальных групп населения;

– способствует формированию идей мира и дружбы между народами, укреплению престижа государства. Высшие спортивные достижения оцениваются в мире как отношение народа и государства к культурным достижениям.

2. Подготовка спортивных резервов – работа в ДЮСШ, сборных юниорских, молодежных командах по волейболу. Молодежные и юниорские сборные участвуют в чемпионатах мира, Европы и международных турнирах. Команды ДЮСШ (разные возрастные группы) принимают участие в региональных соревнованиях, чемпионатах России и являются основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

Крупные международные соревнования проходят в рамках этапов мировой серии в течение года. Первый чемпионат России состоялся в 1993 г.

История самого волейбола началась в 1895г. Однако, игры, которые могут считаться его предшественниками, существовали задолго до этого. Древне- римские легионеры в III в. До н.э. любили перебрасывать друг другу ударами кулака мяч, подвешенный на веревке. Таким способом легионеры не только развлекались, но и отрабатывали силу удара.

Принято считать, что волейбол появился в городе Холиоок (Гелиок) штата Массачусетс в США в 1895г. Создателем игры был Вилльям Дж. Морган, инструктор по физической культуре колледжа Ассоциации молодых христиан. Он назвал новую игру «минтонет». Вероятно, Морган придумал ее для солидных бизнесменов, которым

баскетбол казался слишком активной игрой. В «минтонете» смешались элементы баскетбола, бейсбола и тенниса. Из последнего была заимствована сетка, которую Морган поднял на высоту 197 см. Число играющих ограничивалось только размерами игрового поля: в игре могли принять участие все, кто помещался на площадке.

Первая публичная демонстрация игры произошла 7 июля 1986г. В колледже города Спрингфилда. Профессор Альфред Т. Хальстед предложил переименовать игру в волейбол (от англ. «volleyball», буквально – «мяч в воздухе»), исходя из основной идеи игры: мяч перелетает через сетку. Это название приобрело широкую популярность. Годом позже в США были впервые опубликованы правила игры, которые включали всего 10 параграфов.

Согласно данным правилам, размеры площадки должны были составлять 7,6 x 15,1 м, высота сетки – 198 см, охват мяча – 63,5-68,5 см, его вес – 340 г. Количество играющих не ограничивалось. Одна нога подающего игрока должна была находиться на линии. Очко команда получала только в том случае, если подача шла с ее стороны. Касание сетки во время игры мячом запрещалось, но разрешался повтор подачи.

В дальнейшем происходило постоянное усовершенствование правил.

На рубеже двадцатых годов произошло становление волейбола как получившей официальное признание спортивной игры со своим регламентом и определенным порядком проведения соревнований.

В апреле 1947г. В Париже на конгрессе, в котором принимали участие 14 стран, была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Это было важно для укрепления международного авторитета игры и увеличения ее популярности.

Первый чемпионат Европы по волейболу среди мужских команд состоялся в столице Италии Риме в 1948г. Несмотря на международный масштаб игры, олимпийским видом спорта она была признана только в 1957г. Впервые волейбол был включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964г. В токийском

турнире 1964г. Чемпионами стали сборная СССР среди мужских команд и сборная Японии – среди женских.

Впервые игра появилась в России вначале 20–х гг. В самом простом варианте волейбол представлял собой перебрасывание мяча через веревку, натянутую между кольшками. Такая игра могла быть организована в любом двореке, на любой спортивной площадке.

История отечественного волейбола начинается в 1923 г. с проведения матча между командами Высших художественных и театральных мастерских и государственной школы кинематографии. В 1998 г. спортивная общественность отмечала 75-летие отечественного волейбола. Волейбол стремительно развивается в Российской Федерации и на всей территории СССР. Проводится большое количество соревнований среди взрослых и юных спортсменов. С 1933 г. проводятся первенства СССР, с 1935 г. и Всесоюзные первенства среди школьников. С 1956 г. начинают проводиться Всесоюзные спартакиады, в программу которых включается волейбол.

В 40-е и 50-е гг. отечественные волейболисты выходят на международную спортивную арену, где достойно представляют нашу страну, о чем можно судить по результатам чемпионатов Европы и мира. Большой вклад в развитие отечественного волейбола внесли мужские команды ЦСКА, «Динамо», МАИ (Москва), «Автомобилист» (Ленинград), женские команды «Локомотив», «Динамо», ЦСКА.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика, появились разновидности вида спорта. Уровень игры и правила тесно взаимосвязаны: на определенном этапе развития игры, существующие правила начинают сдерживать дальнейшее совершенствование и в них вносятся изменения, открывающие новые возможности улучшения техники, тактики, зрелищности волейбола, интереса к нему различных категорий населения.

С 1999 г. первые четыре партии играют по системе «тай-брейк» до 25 очков, 5-я партия по той же системе до 15 очков.

Разрешена игра свободного защитника - «либеро». Этот игрок одет в отличную по цвету от команды майку. Либеро заменяет любого игрока на задней линии, эта замена не входит в число разрешенных. Этот игрок не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать.

Во взаимосвязи с правилами изменялась сама игра. Вначале это было развлечение, приятное времяпрепровождение, но шли годы, и игра превратилась в современный и очень популярный вид спорта. Это можно проследить на примере отечественного волейбола.

По первым правилам 1925 г. игра проводилась на площадке 18 x 9 м для мужских команд и 15 x 7,5 м – для женских; высота сетки соответственно 240 и 220 см; состав команды 6 человек; игра из трех партий. Первая подача производилась по сигналу судьи, последующие после объявления счета игры счетчиком и команды «внимание». Счетчик очков был от каждой команды, они сравнивали свои подсчеты, споры разрешал судья. Команды выигрывали очки как со своей, так и с чужой подачи.

В тактическом отношении команды играли довольно однообразно: первый пас в зону 3, затем в зону 4, где игрок производил бросок через сетку. В 1928 г. команда дальневосточников впервые применила нападающий удар, появляется блокирование как противодействие нападающему удару. В 1938 г. вводится линия нападения, что требовало от игроков хорошо играть как в нападении, так и в защите. После Великой Отечественной войны и до 1968 г. отмечается особо бурный рост в развитии волейбола, проводятся крупнейшие международные соревнования, совершенствуются техника и тактика игры, растет спортивное мастерство волейболистов. Отечественный волейбол демонстрирует мировой класс игры.

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных командах нападающие игроки имеют рост, как правило, более 200 см, связующие (пасующие) игроки приближаются к этому уровню. Так, в

сборной команде России средний рост игроков составляет 201 см, 12 игроков имеют рост 200 см и выше.

Волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности. Он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6 х 6), игра неполными составами (5 х 5; 4 х 4; 3 х 3; 2 х 2; 1 х 1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку (пионербол), мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол на роликах, волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу), теннисбол.

Таким образом, современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

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;
- повышение психологической подготовленности.

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.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для данного вида спорта и на повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в данном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки

являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

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.

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).

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.

2.1. Сила и основы методики ее развития

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.

Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством спортивной техники, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Специальная силовая подготовка волейболистов должна быть направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающий удар, передача 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.

Средства развития силы

Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);
- упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);
- упражнения с использованием тренажерных устройств;
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.).
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)

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 удержание 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. «Петушиный» 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).

Прыгучесть – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, подач, блокирования и вторых передач в прыжке. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила.

Примерные упражнения для развития прыгучести.

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 возможно 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.

12. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.

[Дубровский В.И., Федорова В.Н, 2004; Максименко А.М., 1999; Матвеев Л.П., 1991; Фомин Н.А., Филин В.П., 1986].

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств.

Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором занимающийся проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные, усилия 90 – 100% от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные, усилия 80 – 90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием – 1, число подходов 2 – 3, интервал отдыха 2 – 5 мин., с субмаксимальным усилием соответственно 2 – 3 повторения, 3 – 6 подходов, 3 – 4 мин. отдых.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Величина усилий 30 – 50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10 – 16, число подходов 3 – 5, интервал отдыха 2 – 3 мин.

Метод сопряженного (совмещенного) воздействия характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема и его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением всего тела (в тренировочном жилете, манжетами).

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего

отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или в длину). После предварительного оптимального растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты прыгивания 0,75 – 1,15 м. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот 0,25 – 0,5 м.

Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением станций, на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Вначале начинают с 50 – 60% максимальной нагрузки занятия; по мере повышения уровня подготовленности нагрузку тренировочного процесса увеличивают [Беляев А.В., 1990; Железняк Ю.Д., 1988; Матвеев Л.П., 1991; Платонов В.Н., 1986; Фомин Н.А., Филин В.П., 1986].

2.2. Скоростные способности и основы методики их развития

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Большинство сложных двигательных реакций в волейболе – это реакции выбора (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). В волейболе такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар по мячу), тоже характеризует скоростные способности.

В волейболе есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

В многочисленных исследованиях доказано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

Средства развития скоростных способностей

Быстрота – способность спортсмена выполнять двигательные действия быстро. Для развития общей быстроты применяются общеразвивающие упражнения «на быстроту» (передвижения прыжками, скачками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых размеров; старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и др.)

Специальная быстрота волейболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и в нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

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 – 15с);

- 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.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции.

Выполнение заданий в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Здесь можно выделить пять групп упражнений.

1. Направление перемещения занимающихся постоянное, по сигналу изменяется способ перемещения (ходьба, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжки на одной или обеих ногах, бег) или исходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

2. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4м) и затем снова на ходьбу и т.д.

3. Способ перемещения постоянный, по сигналу меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться и бежать в обратном направлении.

4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов –соответственно каждому сигналу – действие; на один сигнал – последовательно несколько действий.

5. Сочетания перечисленных упражнений. Они представляют собой наибольший интерес, но к ним надо переходить только после прочного усвоения более простых упражнений: во время перемещения по сигналам – ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

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, зажатого 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 0 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 1,5м.

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 – 9м) – рывок вперед (6 – 9м) – 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 х 9м (волейбольная площадка) – рывок – остановка – прием (передача) мяча и т.д.

8. Челночный бег 9 – 3 – 6 – 3 – 9м 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.

Методы развития быстроты

Повторный метод – повторное выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии 15 – 20с, интервал отдыха между сериями 30с – 1мин, количество серий 6 – 8 (дозировки для упражнений для развития быстроты перемещения).

Переменный метод – относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10 – 15с) и движений с меньшей интенсивностью (10 – 20с).

Сопряженный метод – выполнение технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

Метод круговой тренировки – для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-ой станции – развитие быстроты реакции, на 2-ой – развитие быстроты одиночного движения, на 3-ей – быстроты перемещений).

Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных игр и эстафет. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений.

Для основных упражнений (нападающие удары, прием мяча, передачи, подвижный блок) продолжительность одной серии до 1,5 мин, интенсивность высокая, паузы отдыха между сериями до 1,5 мин, количество серий 6 – 8.

Учитывая специфические закономерности развития скоростных способностей, необходимо особенно тщательно сочетать указанные методы в целесообразных соотношениях, так как относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике

воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

2.3 Ловкость и основы методики ее развития

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Критериями ловкости служат координация и точность движений.

Основу ловкости составляют координационные способности – способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные, возникающие неожиданно).

Среди других физических качеств волейболистов ловкость занимает особое положение. Высокий уровень развития ловкости – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры, ловкий спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

Выполнение любого технического приема строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет игрок, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно меняющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития ловкости – это обогащение игроков новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

Средства развития ловкости

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.

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 – подныривание под шнур, 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.

Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат – превзойти свой результат в последующей попытке или результат партнера.

Для развития ловкости необходимо:

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 в доигровке и т.д.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие условия:

– упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части занятия;

– упражнения в каждом 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 одного занятия должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие [Беляев А.В., Савин М.В., 2004].

Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков, на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальная ловкость).

Специальная ловкость. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, что требует быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. 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 безупорном 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 безупорном положении при выполнении нападающих ударов и блокировании, при передачах в прыжке (прыжковая ловкость).

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

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 900, 1800, 3600.
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 900, 1800.
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.

Упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, применяют в начале основной части занятия, так как требуют от занимающихся проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений. Рекомендуется объединять в одном занятии воспитание быстроты и ловкости.

Методы развития ловкости

Для развития координационных способностей используются следующие методы: стандартно – повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения – применяют при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;

Метод вариативного упражнения разделяется на два подметода:

1) со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения и

2) с нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

– изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из различных исходных положений; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из и.п. стоя – ловля, сидя и наоборот);

– изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной вперед, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (метание малых мячей в цель слабой рукой, выполнение нападающего удара слабой рукой и т.д.);

– выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, верхняя передача мяча после кувырков);

– выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами упражнения в равновесии, передачи мяча над собой).

В методических приемах не строго регламентированного варьирования используются необычные условия естественной среды (бег по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо 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 игровой ситуации.

2.4. Гибкость и основы методики ее развития

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена. Термин

«гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, в тазобедренных суставах и т.д.).

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.

Средства и методы развития гибкости

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и 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.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора и др.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в

медленном темпе, постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками плоский предмет с пола и т.д.)

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.

Примерные упражнения для развития гибкости

В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1кг).
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. 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 вися 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 вверху: одновременно шагнуть вперед, вернуться в исходное положение, шагнуть другой ногой вперед – вернуться в исходное положение и т.д.

В суставах позвоночника и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.
3. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить, ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° , наклоняться к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять (поднять правую (левую) ногу, нога согнута до 90° , бедро параллельно полу) – круговые вращения ногой.
7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге (поочередно к правой, к левой).
8. Повороты туловища со штангой на плечах. В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинящими покачиваниями.

2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Из положения седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
6. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10см) – подъем на возвышение.

2.5 Выносливость и основы методики ее развития

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. Выносливость лучше тренируется, если работа выполняется в среднем темпе, при средней мощности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – выносливость к продолжительной работе средней интенсивности, в которой функционирует большая часть мышечного аппарата. Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм. 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 высококвалифицированных 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.

Средства развития общей выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Примерные упражнения для развития общей выносливости.

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1 – 3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка:
 - разминка 10 мин, быстрый бег по кругу 30с;
 - акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;
 - прыжки через барьеры _ 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин – 3 серии;
 - подвижная игра «отними мяч» - 3 мин. тайм (отдых между таймами – 2 мин.), 3 тайма;
 - прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин., выполнить 3 серии;
 - акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии;
 - игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин., отдых между таймами 3 мин.;
 - упражнения на расслабление.
6. Круговая тренировка:
 - 1-я «станция» - развитие быстроты перемещений(рывок на 10м с 5с паузами отдыха - 20 рывков);
 - 2-я «станция» - развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии - отдых между сериями 30с.).

- 3-я «станция» - развитие взрывной сил мышц туловища;
- 4-я «станция» - развитие гибкости. Программу повторить 4 – 6 раз.

7. Нападающие удары через сетку в течение 10 – 15 мин (интенсивность 6 – 7 ударов в минуту).

8. Защитные действия в поле двух занимающихся в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).

9. Прием подачи двумя занимающимися в течение 4 – 5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).

10. Игра 4 x 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

Методы развития общей выносливости.

Метод равномерной тренировки – продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140 -150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;

Метод повторно-переменной тренировки – планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности – пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500м – ускорение 30 -40м);

Интервальный метод – многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне до 180 уд/мин + 5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120 – 130 уд/мин. Продолжительность одной серии циклического характера 1,5 – 2 мин, а основных упражнений 2 – 4 мин;

Метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

Комплексный метод – сочетание упражнений различного тренирующего воздействия;

Игровой метод – спортивные игры, беговые эстафеты.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

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.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Одной из задач развития выносливости является достижение максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в данном виде спорта.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

В основе функциональных возможностей, определяющих развитие и проявление специальной выносливости, лежит анаэробная производительность (энергетический обмен в бескислородных условиях).

Для развития специальной выносливости необходимо многократное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагрузки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательного упражнения. Для этой цели используются подготовительные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательного упражнения.

Средства и методы развития специальной выносливости

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты отдельного движения.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема (это положение распространяется и на развитие прыжковой выносливости).

Методы тренировки: повторный, повторно-переменный, интервальный, соревновательный. Дозировки физической нагрузки: продолжительность одной серии – 30с – 2мин; интенсивность – высокая; отдых между сериями 1 – 3 мин; количество серий 5 – 8.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости волейболистов.

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1 (5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1 (5). После выполнения передачи возвращение игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, блока и вторых передач в прыжке. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма, так и волевой подготовкой игрока.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе – развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии 1 – 3 мин; интенсивность

– без пауз между прыжками; отдых между сериями 1 – 4 мин; количество серий 5 – 8.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4 (2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.

2. Серия имитаций нападающих ударов.

3. Имитация нападающего удара в зоне 4, здесь же блокирование, отбежать спиной вперед в зону 3 и выполнить те же действия, то же в зоне 2, 3, 4 и т.д.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2 (4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 3 – 4 – 3.

При выполнении серии упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120 – 130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой

«порции» работы игрок подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20 – 21 удара за 10с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6 – 9), игр неполными составами (4 х 4, 3х 3, 4 х 3, 3 х 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 тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

3 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Подготовка будущих специалистов в вузе сопряжена не только с усвоением определенного арсенала знаний, связанных непосредственно с профессиональной деятельностью, но прежде всего с подготовкой молодого человека к полноценной многогранной жизни в профессии, в семье и т.п. Важно быть не только успешным, перспективным и продуктивным в избранной специальности, но не менее важно быть счастливым и здоровым на долгие годы жизни, что определяется умением оптимально реализовать свои потенции.

В нашей стране на протяжении многих лет формировалась система молодежного спорта, которая является существенным социальным фактором воспитания, обеспечения физического здоровья, всесторонней физической и спортивной подготовленности, достижения единства телесного и духовного развития личности студентов, источником подготовки спортивного резерва для сборных команд страны по различным видам спорта.

Организация студенческого спорта в вузе построена на взаимосвязи учебных и внеучебных форм спортивной работы. В учебном процессе по физической культуре студенты получают знания в области спорта, приобретают навыки спортивного совершенствования, а в процессе внеучебной деятельности развивают полученные знания, двигательные умения и навыки в избранных видах спорта, повышают свое спортивное мастерство.

Внеучебная деятельность строится на полноценном раскрытии творческих способностей каждого студента, активизации инициативы и саморазвития, она открывает новые перспективы для развития личности молодых людей. С началом специализированных занятий спортом процесс физического воспитания приобретает ряд особенностей, характеризующих его как процесс спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на достижение спортсменом высоких

спортивных результатов. Наряду с широкой общей физической подготовкой и профессионально прикладными формами физической подготовки спортивная тренировка относится к числу основных направлений системы физического воспитания. Основная цель спортивной тренировки – подготовка спортсменов.

Подготовка спортсмена – сложный многоэтапный процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, повышающие эффективность тренировки и соревнований (общий режим жизни: специальное питание, отдых, средства восстановления и др.). Основными сторонами такой подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, которые реализуются в соответствующих разделах спортивной тренировки.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического развития, воспитание необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Цель ОФП – достижение высокой работоспособности занимающегося. Ее средствами являются разнообразные физические упражнения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощением и др.).

На воспитание определенных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта, направлена СФП. Она проводится систематически и помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям. Средствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется: по мере роста спортивного мастерства постепенно возрастает удельный вес СФП.

Техническая подготовка спортсмена нацелена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. В процессе общей технической подготовки спортсмен

пополняет фонд двигательных умений и навыков, необходимых ему в спортивной практике. В ходе специальной технической подготовки он овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и углубляет свою спортивную специализацию, доводит до совершенства необходимые умения, навыки и знания.

Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований (тактика в спорте – это искусство ведения спортивной борьбы). В содержание тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодолению возможных трудностей, использованию возникающих ситуаций. В процессе тактической подготовки спортсмены овладевают необходимыми приемами и действиями, тактическими знаниями.

Для построения тактического плана спортивной борьбы необходимо изучать своих соперников и их тактические приемы, знать и правильно распределять свои силы, применять такие действия, которые могут принести успех. План тактической борьбы должен быть подчинен интересам команды.

Психологическая подготовка спортсмена направлена на воспитание у него нравственных черт и волевых качеств, умение управлять своим психическим состоянием. Воля характеризует сознательную активность спортсмена, направленную на преодоление препятствий и достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе тренировок и соревнований: преодоление страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.); соблюдения установленного режима дня, подчинения правилам спортивных соревнований, выполнения дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и др. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Каждый спортсмен, заботясь о своей волевой подготовке, должен познавать объективные и субъективные трудности, с которыми может встретиться на соревнованиях, воспитывать у себя способность к их преодолению. Нравственные и волевые качества,

воспитанные в спорте, в дальнейшем становятся постоянными чертами личности человека, проявляются в трудовой, социальной, общественной деятельности. Важным моментом психической подготовки является воспитание способностей управлять своими психическими состояниями, уметь преодолевать тревожность, апатию и добиваться состояния готовности к соревнованию, настраиваться на трудную спортивную борьбу.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности, развивает интеллектуальные способности.

Успехи в спорте во многом зависят от системы спортивной тренировки, которая должна характеризоваться необходимым подбором средств и методов, высоким уровнем организации педагогического и психологического обеспечения, врачебного контроля, соблюдения необходимых гигиенических условий и др.

Оценивая готовность спортсмена к соревнованиям, часто пользуются понятиями «тренированность» и «спортивная форма». Состояние тренированности отражает биологические изменения в организме спортсмена, которые происходят под воздействием тренировочных нагрузок и отдыха, и выражаются в росте его работоспособности. Тренированность есть мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая тренировкой.

Высокая готовность спортсмена к достижениям называется спортивной формой и определяет единство всех сторон готовности – физической, технической, тактической, психологической и теоретической. Это такое состояние, которое позволяет спортсмену полностью проявить свои физические и духовные способности в нужный момент соревновательной деятельности. Лучший показатель спортивной формы – спортивный результат. Считают, что спортсмен находится в спортивной форме, если показанный им результат превышает его личный рекорд или близок к нему в определенных для каждой спортивной дисциплины пределах.

Процесс развития спортивной формы имеет определенные фазы и протекает в порядке их последовательной смены: приобретения,

сохранения и временной утраты спортивной формы. Фазовость развития спортивной формы служит основанием для периодизации тренировочного процесса. Соответственно этим фазам в тренировочном процессе планируют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Спортсмен не может постоянно находиться в состоянии спортивной формы. После значительных физических нагрузок организму необходим отдых. Планирование тренировки по периодам и есть процесс управления спортивной формой для рационального чередования работы и отдыха.

Для достижения спортсменом состояния спортивной формы большое значение имеет правильный выбор средств и методов тренировки, условий быта, питания, рационального режима дня. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит и от успешности применения принципов спортивной тренировки, правильного распределения их в процессе различных тренировочных циклов.

Так как спортивная тренировка – специфический педагогический процесс, то в нем помимо общепедагогических принципов, описанных выше, используют специфические принципы спортивной тренировки.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Фундамент для достижения спортивного результата создает ОФП, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

Направленность к высшим спортивным достижениям, узкая специализация и индивидуализация спортивной тренировки требуют учета индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в избранном виде спорта или спортивной дисциплине.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок – обязательные условия роста спортивных результатов. В соответствии с этими требованиями объем и интенсивность тренировочной работы необходимо повышать, как правило, плавно.

Волнообразность динамики тренировочных нагрузок определяется тем, что с течением времени организм приспособляется к однообразной нагрузке, и она для него больше не является тем раздражителем, который необходим, чтобы вызывать новое повышение функциональных возможностей, поэтому в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

Цикличность тренировочного процесса находит отражение в поэтапном и многолетнем ее планировании. Выделяют большие, средние и малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

Все принципы спортивной тренировки взаимосвязаны, нельзя пренебрегать ни одним из них.

4 ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить три ступени:

1. Уровень физических качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обуславливают эффективность двигательных действий.

2. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры.

3. Реализация технических приемов через тактические действия.

Наблюдается целостный характер ступеней и факторов: чем шире арсенал техники и чем она совершеннее, тем больше у волейболиста возможностей максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал; чем разнообразнее тактика и чем она совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре свой технико-физический потенциал.

В арсенале волейболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их надо выполнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько. К этому надо добавить фактор согласованности действий волейболистов. Через моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна качественная подготовка к соревнованиям.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, методов тренировки на отдельные виды подготовки, добиваться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и

волевые качества, знания и т.д. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

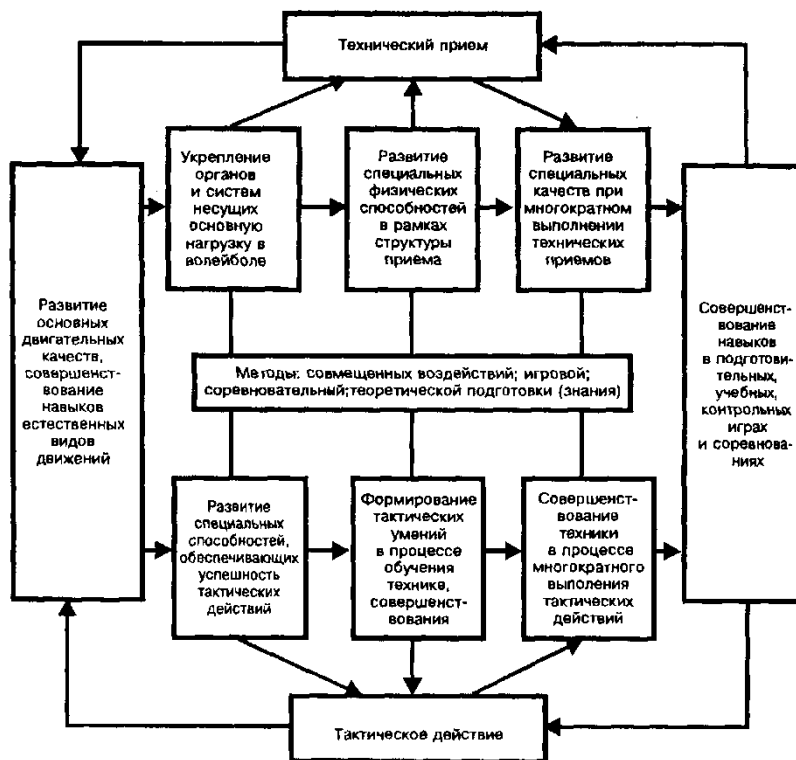


Рисунок 1

Интеграция (лат) – объединение в целое каких-либо частей, элементов.

Интегральный – неразрывно связанный, цельный, единый.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к двусторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающий эффективность (результат, выигрыш) игровых действий волейболиста и, во-вторых, комплексное воздействие целостной игровой деятельности, включая соревновательную.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и технической; технической и тактической; морально-волевой и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической,

технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упражнения для решения задач двух видов подготовки совмещенно; упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки: методы совмещенных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры по волейболу.

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

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, периферическое зрение и передача сверху двумя руками, быстрота перемещения и блокирование и т.п.).

Примерные задания

1. Волейболисты располагаются, как на рис. 41 (между линиями А и Б – 6 м). Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 мяч и тут же возвращает его ему, то же делает с игроком 3, бежит к линии Б, останавливается, поворачивается на 180° и снова делает

рывок. Игроки 2 и 3 после ловли мяча от игрока 1 меняют свое место. Чередование заданий с набивными и волейбольными мячами.

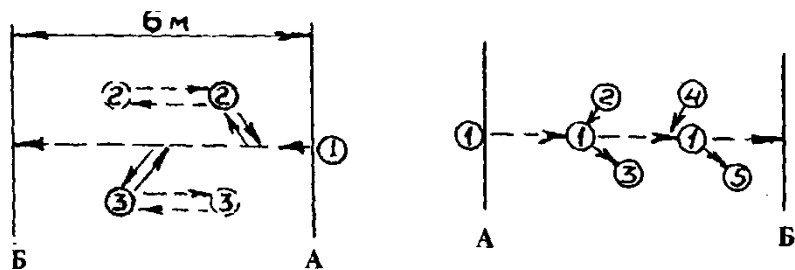


Рисунок 2



Рисунок 3

2. Расположение игроков, как на рис. 42. Набивной мяч у игрока 2. Игрок 1 делает рывок, ловит мяч от игрока 2 и тут же бросает его игроку 3. Игрок 2 меняет место, как в предыдущем упражнении. Выполняется несколько раз подряд. Чередование заданий с набивным и волейбольным мячами.

3. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов игры; выполнение перемещений с отягощениями нападающих ударов с отягощениями на руках; выполнение отдельных частей технических приемов с отягощениями и др.

4. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств применительно к техническим приемам и выполнение этих же приемов (бросок набивного мяча одной рукой – верхняя прямая подача; прыжковые упражнения – нападающий удар; сочетание способов перемещения на максимальной скорости).

5. Развитие специальных физических качеств в процессе многократного выполнения технических приемов.

6. «Челночный» бег 4х3 м и 3-5 подач на точность в одной серии.

7. «Челночный» бег вдоль сетки 4-6 м. При каждой остановке поочередно имитация блока и нападающего удара.

8. Спрыгивание с тумбы (высота 30-50 см), прыжок вверх и нападающий удар по мячу на амортизаторах.

9. То же, но после нападающего удара вспрыгнуть на поставку, спрыгнуть в противоположную от мяча сторону, имитация блока, после приземления повернуться на 180°, вспрыгнуть на подставку и т.д.

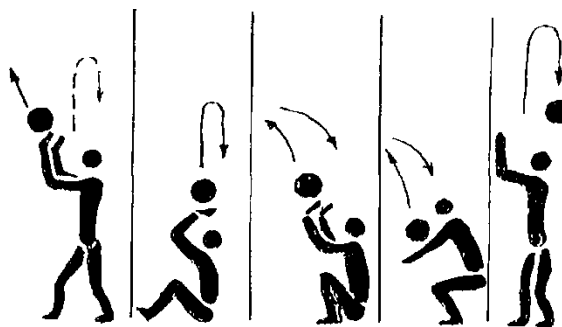


Рисунок 4

10. У стены передача над собой, сесть на пол, передача в стену; встать и прием сверху (снизу) в стену; передача в стену, передача над собой, сесть и т.д.

11. Упражнения на переключение внимания при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью.

12. Упражнения на переключение внимания при выполнении тактических действий в нападении и защите с повышенной интенсивностью для совершенствования навыков тактических действий, технических приемов с акцентом на развитии специальных качеств.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки

Единства тактической и технической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических действий и

множественно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

Примерные задания

1. Выполнение технических приемов поочередно (перемещение – остановка – передача; нападающий удар – передача; нападающий удар – прием снизу; прием снизу – имитация блока и др.).

2. Последовательное выполнение комплекса приемов: подача, прием снизу, прием сверху, нападающий удар, блокирование, передача вдоль сетки и т.д.

3. Переключение «нападение – защита» при приеме подачи. После приема подачи («защита») игроки осуществляют нападающие действия и организуются для защитных действий.

4. Переключение «защита – нападение». Серия нападающих ударов и «обманов» на противоположную сторону площадки – после каждого приема выполнить нападающие действия.

5. Переключение «нападение – защита – нападение». После подачи команда защищается, затем переходит к нападающим действиям, затем снова защищается и т.д.

6. Две команды в игровой расстановке. Тренер с мячами у сетки рядом с площадкой. Мяч набрасывается через сетку одной или другой команде. Команда, которая приняла мяч, организует действия, другая команда защищается. После атакующих действий смена мест (переход по расстановке).

7. Множественное выполнение тактических действий с высокой интенсивностью и большой продолжительностью.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следующим показателям: по объему технических приемов и тактических действий, применяемых спортсменами в соревнованиях; по качеству (по числу «своих» ошибок); по эффективности игровых действий на соревнованиях.

При помощи интегральной подготовки волейболисты учатся максимально реализовать в специфической для волейбола соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в процессе тренировочных занятий (тренировочные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результате игровых действий достигается посредством: во-первых, совмещения компонентов тренировки – физической и технической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх и, наконец, в календарных играх. Особенно эффективна интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

Игровая подготовка является основой подготовки в сложнокоординационных видах спорта, поэтому ее применению следует уделять особое значение.

5 СЛОВАРЬ ВОЛЕЙБОЛА

Блок – защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

В профессиональном волейболе вся суть игры сводится к попыткам организовать не берущиеся удары на сторону соперников. Принять сильные удары очень тяжело, поэтому защищающаяся сторона использует блоки. В ходе этого приема волейболист выносит любую часть тела (чаще всего, естественно, руки) выше верхнего края сетки. При этом он должен следить за тем, чтобы не коснуться ее.

Блок групповой – блок, в который осуществляют сразу несколько волейболистов.

В результате групповых усилий шанс заблокировать мяч становится больше. Это очевидно, так как больше блокируемая площадь. Групповой блок встречается в профессиональном волейболе также часто, как и обычный одиночный. Как правило, в таком блоке принимают участие 2-3 волейболиста защищающейся команды. Их ключевой задачей является не помешать друг другу и постараться оставить мячу как можно меньше пространства для прохода.

Блокер (разг.) – волейболист, выполняющий блок.

Бросок – блок или атакующий удар на сетке, во время которого рука волейболиста долго контактирует с мячом.

Вбить кол (гвоздь) – (разг.) выполнить очень сильный нападающий удар.

Вдогонку – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа выбегает со спины связующего и отправляет мяч на сторону соперников.

Взлёт (то же, что квик) – комбинация в игре, при которой волейболист совершает прыжок до осуществления своего касания.

Возврат – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлёт, а игрок второго темпа сначала движется в

третью зону, но потом резко возвращается в свою и оттуда наносит атакующий удар.

Двойное касание – ситуация, когда игрок касается мяча два раза. При этом волейболисту необязательно касаться мяча именно руками. Касание засчитывается и в случае контакта с любой другой частью тела. Если такое происходит, то соперник получает очко. По правилам волейбола один игрок не может касаться мяча два раза подряд. За один розыгрыш он может коснуться его дважды, но между этими касаниями должна быть передача партнера.

Диг – защитный удар. Выполняется тыльной стороной ладони и поднимает мяч вверх.

Доводка – первое касание команды. Как правило, это прием мяча с одновременным пасом связующему игроку.

Доигровка – ответные атакующие действия команды, которая выполняла подачу.

Дриблинг – постукивание мяча о пол при подготовке к подаче.

Забег-прострел – игровая комбинация, при которой последний удар производится за связующим игроком и недалеко от сетки.

Подобная комбинацию можно наблюдать, когда перед вторым касанием мяч находится очень близко к сетке, а все игроки команды, кроме одного, находятся позади него. Тогда связующий поднимает мяч и немного отбрасывает его назад, чтобы нападающий успел добежать до мяча. Получается, что мяч находится в непосредственной близости к сетке, но нападающий находится за связующим.

Для того чтобы совершить такую комбинацию, игроку, совершающему второе касание, возможно, придется совершить рейд к сетке, чтобы успеть переправить мяч своим партнерам.

Задержка (то же, что захват) – ситуация на верхней передаче, когда игрок достаточно длительное время соприкасается с мячом.

Задняя линия – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией.

Заслон – игровые действия, в ходе которых игроки одной команды каким-либо образом мешают соперникам увидеть мяч или траекторию его движения.

Этот прием применяется для того, чтобы соперники не видели летящего мяча. Таким образом, игроки чужой команды будут немного дезориентированы, и им придется быстрее реагировать на мяч, что не всегда легко и возможно.

Захват – то же самое, что и задержка. Захват – это преднамеренная задержка мяча во время третьего касания.

Защита – действия команды, которые направлены на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара.

Зона – условно обозначенный участок игровой площадки, на котором находится определенный игрок.

Зона конфликта – подача в зону между принимающими игроками, которая затрудняет прием.

Подача кручёная – подача, во время которой мяч сильно крутится. Это осложняет прием для другой команды.

Либеро – особый игрок команды, который выполняет роль свободного защитника.

В большинстве случаев занимает центральную позицию на задней линии. Он имеет право замещать любого игрока на задней линии, причем неограниченное количество раз. Этим правом он активно пользуется, так как ему удобнее играть именно с задней линии. Основная задача либеро на площадке – защита. Его роль и обязанности сильно отличаются от других игроков. Например, он не может блокировать и подавать. Также либеро не может совершать атакующие удары с верхних передач. Его игра очень важна для всей команды, так как именно он берет на себя большую часть приемов мяча. Либеро должен обладать очень хорошей реакцией, а также действовать самоотверженно.

Мёртвый мяч – мяч, который оказался в таком положении, что его практически невозможно сохранить в игре.

Матчбол – розыгрыш, который может определить судьбу победителя всего матча.

В волейболе играют до победы в трех партиях. Таким образом, максимум в этой игре может быть 5 сыгранных партий. Матчбол – это розыгрыш, который решает, кто станет победителем всего матча, а не только отдельной партии. Это должно означать, что одна из команд уже выиграла 2 партии и в текущем сете также близка к победе. В волейболе есть важное правило, которое заключается в том, что для победы нужно опережать соперника как минимум на 2 очка.

Слово «матчбол» также активно используется в некоторых других видах спорта. Наиболее часто – в теннисе.

Мельница – атакующий удар, при котором нападающий на взлете заносит одну руку для удара и непосредственно перед моментом удара резко бьет другой рукой.

Парашют – пас, подача или удар, в результате которого мяч летит по высокой дуге.

Пас – два (а также пас – три, пас – четыре) – фраза связующего, который таким образом говорит о необходимости организовать доводку в соответствующую зону.

Пасующий – связующий игрок. Тот, кто ответственен за выполнение передач для нападающих.

Рыбка – ныряющее падение на грудь, которое происходит при попытках принять мяч.

Тайм-аут – игровой перерыв на 30 секунд, который тренер может запросить дважды за одну партию.

Тайм-аут технический – перерыв в игре на одну минуту. Организовывается на всех мировых и международных соревнованиях.

Эшелон – комбинация, при которой центральный нападающий идет на взлёт, а игрок второго темпа атакует за его спиной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол : энциклопедия / составители В. Л. Свиридов. – Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2016. – 624 с. – ISBN 978-5-906131-79-9.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.
3. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 192 с.
4. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.
5. Девиации уральских студентов в преддверии получения профессионального статуса / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, А.М. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12. – С. 248–258.
6. Захарова, Н. А. Повышение мотивации к физической культуре и спорту посредством волейбола / Н. А. Захарова, М. М. Степанова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 10. – С. 75-83.
7. Здоровье и физическая культура детей в родительской семье на Урале (проблемы самосохранительного поведения) / Ю.Г. Камскова, Б.С. Павлов, Д.Б. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т. 18. – № 6. – С. 56–60.
8. Здоровьесберегающее поведение молодёжи на Урале как жизненная ценность / Ю. Г. Камскова, В. И. Павлова, Б. С. Павлов, Д.А. Сарайкин, Р.Г. Салобуто // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 98.
9. Кравцова, Л. М. Оценка влияния куратора группы на качество обучения студентов педагогического вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2021. – Т. 13. – № 1(51). – С. 54-60. – DOI 10.7442/2071-9620-2021-13-1-54-60.
10. Кравцова, Л. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза / Л. М. Кравцова, Г. М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – Т. 12. – № 3(49). – С. 56-63. – DOI 10.7442/2071-9620-2020-12-3-56-63.
11. Кравцова, Л. М. Реализация воспитательных компетенций кураторов в условиях модернизации образовательного пространства высшей школы / Л. М. Кравцова, М. В. Чикалин, Г. М. Шакамалов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 3(156). – С. 167-180. – DOI 10.25588/CSPU.2020.156.3.010.

12. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол : учебное пособие / И. Ф. Межман. – Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с.
13. Степанова, М. М. Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-14 лет на уроках физической культуры / М. М. Степанова, К. С. Степанов, М. В. Шафикова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 9. – С. 89-94.
14. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – Москва : Издательство «Спорт», 2015. – 88 с. – ISBN 978-5-9906578-2-3.
15. Черная, Е. В. Влияние акробатической подготовки юных гимнастов на успешность выполнения упражнений в многоборье / Е. В. Черная, Г. М. Шакамалов // Современный ученый. – 2019. – № 4. – С. 103-107.
16. Шакамалов, Г. М. Здоровьесберегающая направленность тренировки гимнастов на этапе начальной подготовки с использованием средств психофизического тренинга / Г. М. Шакамалов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 4. – С. 105-107.
17. Шакамалов, Г. М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе : УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Уральская академия, 2019. – 88 с.
18. Шакамалов, Г. М. Интеграция физической и технической подготовки в аспекте здоровьесберегающей направленности тренировки гимнастов 7-8 лет / Г. М. Шакамалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 189-194. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.02.108.p189-194.
19. Шакамалов, Г. М. Оздоровительная направленность тренировочного процесса гимнастов 7-8 лет как актуальная педагогическая проблема / Г. М. Шакамалов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2013. – № 9. – С. 32. – DOI 10.12731/2218-7405-2013-9-33.
20. Шакамалов, Г. М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : «Библиотека А. Миллера», 2021. – 72 с. – ISBN 5978931624990.
21. Шакамалов, Г. М. Сложнокоординационные виды спорта : Учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.
22. Шулятьев, В. М. Волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. – 204 с. – ISBN 978-5-209-04350-8.

Захарова Н.А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.10.2021 г. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 3,45. Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.

454091, Челябинск, ул. Российская, 258