

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Утверждён приказом № 359 от 30 июня 2020 года Координационным Советом научно-методических объединений Министерства высшего и среднего образования Республики Узбекистан в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, факультетов физического воспитания высших учебных заведений.

Регистрационный номер - 359-076

**Ташкент**

**«O`ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»**

**2020**

УДК 796.325(075.8)

КБК 75.569я7

А 98

**Ашуркова С.Ф.**

**Теория и методика волейбола [Текст] : учебник / С.Ашуркова. –**  
Ташкент: «O`zkitobsavdonashriyoti», 2020. – 526 с.

**Авторы:**

**Ашуркова С.Ф.** – заведующий кафедрой «Теория и методика волейбола,  
баскетбола» Узбекского государственного университета  
физической культуры и спорта

**Рецензенты:**

**Рахимов В.Ш.** – декан факультета «Таэквандо и спортивная деятельность»  
Национального университета Узбекистана им. Мирзо  
Улугбека, к.п.н., доцент

**Умаров Ж.Х.** – зав.кафедры «Теория и методика физической культуры,  
спорта» УзГУФКС, к.п.н., доцент

Учебник написан в соответствии с требованиями учебного плана, учебной программы при подготовке специалистов в высших учебных заведениях физической культуры и спорта, слушателей курсов повышения квалификации, а также средних специальных учебных заведений.

ISBN 978-9943-6775-2-4

©Ашуркова С.Ф. 2020 г.

©«O`zkitobsavdonashriyoti», 2020 г.

## ВВЕДЕНИЕ

За период независимости нашей страны, благодаря её основателя, первого Президента Республики Узбекистан и общепризнанного в мировом сообществе государственного деятеля И.А.Каримова сфера физической культуры и спорта, развиваясь в рамках приоритетных направлений государственной политики, достигла величайших успехов, как во внутриреспубликанском пространстве, так и международном масштабе. Были реализованы глобальные реформы, построены и реконструированы огромное число спортивных сооружений, соответствующих мировым стандартам, созданы современные материально-технические, нормативно-правовые, инфраструктурные условия для систематических занятий как массовым, так и профессиональным спортом. Сегодня, нынешняя глава нашего государства Ш.М.Мирзиёев, продолжая и расширяя диапазон достигнутых реалий в данной сфере, уделяет пристальное внимание на преобразование и совершенствование системы социально-экономических основ подготовки конкурентоспособных спортсменов с использованием передового опыта отечественных и зарубежных специалистов. Благодаря его инициативе совершенно по-новому преобразована система морального и материального поощрения спортсменов и тренеров, показывающих высокие результаты на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах Мира и Азии, а также в других престижных международных соревнованиях с последующим предоставлением им соответствующих льгот. Особого внимания и воодушевления заслуживает его усилия, направленные на подготовку, переподготовку и повышение квалификации научно-педагогических и тренерских кадров. Приоритетное значение при этом он придает на структурную реорганизацию и поднятию функционального престижа образовательных учреждений спортивного профиля, а также созданию на базе института физической культуры **Университет физической культуры и спорта**. Всё это ориентирует внимание специалистов на необходимость дальнейшего совершенствования структурного содержания учебных планов, образовательных программ и соответственно, как учебников,

так и учебных пособий с расчетом на повышение качества профессионально-педагогической подготовленности будущих специалистов, преподавателей и тренеров.

Настоящий учебник «Теория и методика волейбола» переработан в соответствии с новой типовой учебной программой, утверждённой Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан от 20 июля 2019 года № 654, и отличается от предыдущих аналогичных учебников, изданных на узбекском и русских языках тем, что его содержание дополнено рядом следующих новых тем и вопросов, имеющих непосредственное отношение к теории и методике волейбола:

- многогранные профессионально-педагогические функции преподавателя-тренера;
- нагрузки - утомление, методика его устранения и повышения работоспособности;
- сооружение волейбольной площадки на грунтовой основе.

В этой связи, на наш взгляд, созрела необходимость включить в учебные образовательные программы учебных заведений спортивного профиля учебную дисциплину «социально-педагогические и биопсихологические основы выбора профессии тренера по спорту». Данная дисциплина как основополагающий раздел многокомпонентной профессиональной деятельности тренера должна предусматривать изучение тренирующей (управляющей), организаторской, воспитывающей, творческой, проектировочной, диагностической, селекционно-прогностической и коммуникационной функций, сущность и содержание которых были раскрыты на основе соответствующих классификационных схем, разработанных доцентом кафедры «Теории и методике волейбола, баскетбола».

Автор учебника выражает признательность всем специалистам и читателям, которые укажут на недостатки, раскроют свои замечания, а так же предложения и отзывы по существу рассматриваемых материалов данного источника.

## **ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ**

### **1.1. Требования к специалисту по волейболу**

Известно, что профессионалом человек становится, только занимаясь профессиональной деятельностью, в процессе профессионализации, поэтому так велико значение обучения студентов в вузе, обеспечивающее необходимый уровень профессиональной готовности выпускника. Чем выше этот уровень, тем больше предпосылок к тому, что становление профессионализма, процесс профессионализации будет более успешным в процессе уже профессиональной подготовки в вузах.

Студент – не только объект и субъект обучения спортивным играм, он в условиях университетского образования одновременно также объект и субъект будущей профессиональной деятельности (преподаватель и учитель физической культуры, тренер), эффективность которой зависит от уровня его теоретической и практической компетентности, обеспечивающей полноценную реализацию разноплановых профессионально-педагогических функций.

На формирование профессиональной готовности направлены все учебные дисциплины как система с ориентацией на целостную профессиональную деятельность. Каждая отдельная дисциплина выступает в качестве средства достижения цели – обеспечения высокого уровня профессиональной готовности выпускника вуза, овладения студентами теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, чтобы в будущем способствовать успешному становлению профессионализма личности и деятельности за счёт интеграции «мозаики» учебных дисциплин в целостный процесс профессиональной деятельности учителя, преподавателя физической культуры, тренера (не замыкаться в рамках отдельной дисциплины).

В основе формирования профессиональных умений у студентов, составляющих профессиональную готовность, лежит четырёхэтапная структура освоения техники и тактики видов спорта, развития физических способностей, овладения специальными знаниями.

Четырёхэтапная структура обучения двигательным действиям, технике и тактике применяется по каждому базовому физкультурно-спортивному виду. Это обширный материал, который содержит ценную «профессиональную» информацию для бакалавров физической культуры, будущих тренеров. Эта структура положена в основу технологии обучения студентов профессиональной деятельности бакалавров физической культуры.

## **1.2. Структура предмета «Теория и методика волейбола»**

Модель специалиста-тренера по волейболу определяет, «задаёт» структуру и содержание процесса подготовки в университете физической культуры и спорта, в целом представляя собой конечный результат, «эталон» специалиста. Модель специалиста определяет набор дисциплин учебного плана, который и определяет, чему учить и сколько времени этому посвятить, и является, в свою очередь, моделью подготовки специалиста.

Курс Теории и методики волейбола занимает значительное место в учебном плане, проходит с 3 по 8 семестр. Этот курс состоит из теоретических и практических занятий, самостоятельного образования, написания двух курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

Теоретический раздел состоит из 12 модулей и 27 тем:

- в первом модуле раскрываются требования к специалисту преподавателя – тренера, описывается структура предмета, основные понятия и терминология, а также многогранные профессионально-педагогические функции преподавателя-тренера;

- во втором модуле отражены вопросы возникновения и развития волейбола в Мире и Узбекистане, а также освещены актуальные вопросы современного волейбола;

- третий модуль посвящён основам техники и тактики волейбола, где раскрывается классификация нападения и защиты;

- в четвёртом модуле рассмотрены технологии обучения техники игры в нападении и защите, а также обучения индивидуальной, групповой и командной тактике защиты и нападения;

- пятый модуль раскрывает перед студентом тему – методики развития общих и специальных физических качеств;

- шестой модуль направлен на тему - правила соревнований, судья и методика судейства, также будет уделено внимание положению о соревнованиях и организационно-методическим вопросам их проведения;

- седьмой модуль посвящён методике проведения занятий по волейболу в образовательных учреждениях и спортивных школах, что является одним из важнейших направлений при обучении студентов;

- в восьмом модуле программы отведено темам: методика проведения отбора в спортивные школы, группы спортивной подготовки и планирование процесса подготовки, периодизация и цикличность многолетнего процесса спортивной тренировки;

- девятый модуль посвящён основам подготовки волейболистов, куда входят: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психофункциональная, интегрально-игровая подготовка волейболистов, впервые была затронута тема: нагрузки - утомление, методика его устранения и повышения работоспособности, тактика и стратегия в современном волейболе, педагогический контроль и управление процессом подготовки;

- в десятом модуле для студента раскроется тема - научно-исследовательская работа, как, когда, кем и для чего будет проводится данная работа;

- одиннадцатый модуль посвящён методике проведения тренировочных занятий с волейболистами высших разрядов, подготовке команды к соревнованиям и управление её деятельностью;

- в двенадцатом модуле определены функции и задачи государственных и общественных органов управления развитием волейбола в Узбекистане.

Во время практических занятий студенты будут обучены методике изучения и совершенствования технико-тактической подготовки, воспитанию общих и специальных физических качеств в разных группах обучения, а также сборных и высококвалифицированных команд. Научатся организовывать и

проводить контрольные нормативы для определения подготовленности спортсменов и для сбора информации при написании научно-исследовательских работ. Получают практику организации и проведения соревнований по волейболу и закрепят навыки судейства в разных амплуа.

Самостоятельное совершенствование профессионально-педагогических знаний, практических умений и навыков рассматривается с двух сторон: самостоятельное образование и самостоятельная работа.

Самостоятельное образование – предусматривает совершенствование теоретических знаний по пройденным материалам, соответствующих тем курса обучения. А самостоятельная работа – это отработка практических заданий по совершенствованию и закреплению технико-тактических умений и навыков, развитию тех или иных физических качеств.

У студентов на 2 и 3 курсах по плану предусмотрено подготовка и защита курсовых работ по пройденным темам, с рекомендациями для написания выпускной квалификационной работы на 4 курсе.

### **1.3. Основные понятия и терминология**

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. В понятиях и терминологии концентрируются знания накапливаемые наукой. Понятие считается полным, если оно имеет определение, т.е. краткую формулировку критериев отличия одного понятия от других, способов его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые имеют место в учебнике. Это необходимо сделать, так как в практике подготовки волейболистов, в методической литературе нет единства трактовки основных понятий и терминологии.

По некоторым понятиям и терминам пояснения даются в соответствующих разделах учебника.

*Игровая деятельность волейболистов* — управляемая сознанием их внутренняя — психическая и внешняя — физическая активность, направленная

на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

*Соревновательная деятельность волейболистов* — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

*Прием игры* — обусловленное правилами двигательное действие, специфическое для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

*Техника игры* — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

*Техническая подготовка волейболистов* — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическое действие* — рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности волейболистов, направленной на победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Тактика игры* — совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных, направленных на достижение победы над соперником.

*Тактическая подготовка волейболистов* — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

*Физические способности волейболистов* — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности, в значительной мере predetermined генетически.

*Физические качества* — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

*Физическая подготовка волейболистов* — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение

функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

*Интегральная подготовка волейболистов* — педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

*Психологическая подготовка волейболистов* — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

*Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов* — вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

*Система подготовки волейболистов* — совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, т.е. это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

*Тренировка волейболистов* — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистов.

*Тренировочная деятельность* — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

*Структура тренировки:* исходным структурным образованием является тренировочное задание; комплексы заданий составляют тренировочные

занятия; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл; несколько микроциклов образуют мезоцикл; мезоциклы образуют макроцикл (полугодовой или годовой); несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

*Тренировочная нагрузка* — составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на организм волейболистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

*Спортивные соревнования* — составная часть системы подготовки волейболистов; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой стороны, они являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

*Соревновательная деятельность* — совместная деятельность волейболистов и тренера по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий, индивидуальных и коллективных, игроками соперника.

*Структура соревновательной деятельности волейболистов* — набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства соперников. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

*Соревновательная нагрузка* — объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр.

*Структура соревнований по волейболу* — разнообразные виды соревнований, упорядоченные по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства, возрастному цензу.

*Управление* — процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решения. Выделяют управление подготовкой волейболистов, управление тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

*Планирование* — процесс выбора направления движения системы подготовки волейболистов и определение средств и методов достижения конечной цели; это определение содержания деятельности на период времени в будущем.

*Контроль* — процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановым заданием, т.е. координацию действий составных частей системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

*Отбор спортсменов* — составная часть системы подготовки волейболистов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие требования предъявляют к специалисту в современном волейболе?
2. Какова структура предмета «Теория и методика волейбола»?
3. Раскройте основные понятия и терминологию в предмете?
4. Как можно охарактеризовать современный волейбол?
5. Какие требования при обучении волейболистов?

### **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол учебник для высших учебных заведений // Ташкент 2006 – 239
2. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.

4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.

5. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

**Сайты интернета:**

1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - О‘з. Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi

2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i

3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal

4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **ГЛАВА 2. МНОГОГРАННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ-ТРЕНЕРА**

Выбор профессии тренера, также, как и выбор любой другой профессии, редко может быть случайным или стихийным, хотя такие примеры на практике не исключение. Выбору профессии тренера предшествуют различные мотивации, формирующиеся по различным причинам или в силу создавшейся жизненной ситуации, но активная мотивация выбора этой профессии может быть вполне обоснованной и закономерной.

Многое в этом плане связано с типичностью характера человека – спортсмена, выбирающего профессию тренера. В спортивной практике чаще всего встречаются агрессивные тренеры, пользующиеся авторитарным стилем руководства, и меньше всего можно увидеть либеральных или «мягких» тренеров, пользующихся, как правило, демократическим стилем руководства коллективом спортсменов. Многогранная и широкомасштабная функциональная деятельность тренера может быть успешно реализована, и она может принести конечный полезный результат, если у него достаточно сформирована общая и специальная педагогическая компетентность.

Известно, что педагогическая деятельность тренера – это сложный многофакторный процесс выполнения системы действий разнообразных учебно-тренировочных, учебно-воспитательных, учебно-методических и организационных задач. В педагогическом процессе взаимодействуют такие факторы, как деятельность тренера и спортсмена, единство процедуры обучения и воспитания, личность тренера и спортсмена. Такая взаимная деятельность довольно вариативна и динамична, так как осуществляется в постоянно изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

Все педагогические действия реализовываются на фоне гетерохронного развития возрастных, индивидуально-психологических и биофизических возможностей. И поэтому «выходить из этого положения» с полезным конечным результатом будет возможно, если личность тренера во всех

отношениях будет достойной для подражания, а его профессионально-педагогическая компетентность – достойной уважения занимающихся – спортсменов.

Профессионально-педагогическое мастерство современного тренера-педагога должно предусматривать наличие следующих компонентов знаний, умений и навыков:

- мировоззренческий, включающий систему соответствующих установок, нравственных свойств личности спортсмена;

- мотивационно - ценностный, предусматривающий сознательное отношение к своей профессии как творческому процессу;

- операционно-процедурный, представляющий систему умений и навыков, необходимых для целенаправленной организации педагогического процесса;

- творческо-гностический, предполагающий систему знаний научного обоснования многогранного педагогического процесса.

Более того, подготовка перспективных юных спортсменов с ориентацией на большой спорт и тот факт, что всевозрастающая острота соревновательной конкуренции ради достижения высоких спортивных результатов, требующая от спортсменов способности переносить нагрузки на уровне границ человеческих возможностей, вызывает необходимость усвоения и других чрезвычайно важных знаний и умений:

- умение оценить эффективность тренировочно - педагогического воздействия;

- знание методов реализации средств восстановления и стимуляции работоспособности, а также реабилитации;

- владение умениями использовать методы и средства совершенствования здоровья;

- умение организовать учебно-тренировочный процесс на научной основе;

- умение определять ошибки и пути их исправления;
- умение самостоятельно совершенствовать свои знания, умения и навыки.

Тренерская деятельность действительно многогранна, и потому выбор этой профессии требует знания биопсихологических и социально-педагогических закономерностей организации процесса отбора и подготовки спортсменов в условиях спортивных школ, клубных и сборных команд разного масштаба.

### **2.1. Тренирующая функция**

В системе образовательно-воспитательных и физкультурно-спортивных учреждений постоянно используются понятия «воспитатель», «учитель», «преподаватель», «тренер» и т.д. По этим категориям профессий введены даже отдельные штатные должности.

Преподавателем чаще всего называют специалиста, работающего в высшем учебном заведении и одновременно занимающегося и обучением, и воспитанием. А специалиста, ведущего уроки в общеобразовательной школе, принято называть учителем, хотя он не только учит, но и воспитывает учащихся.

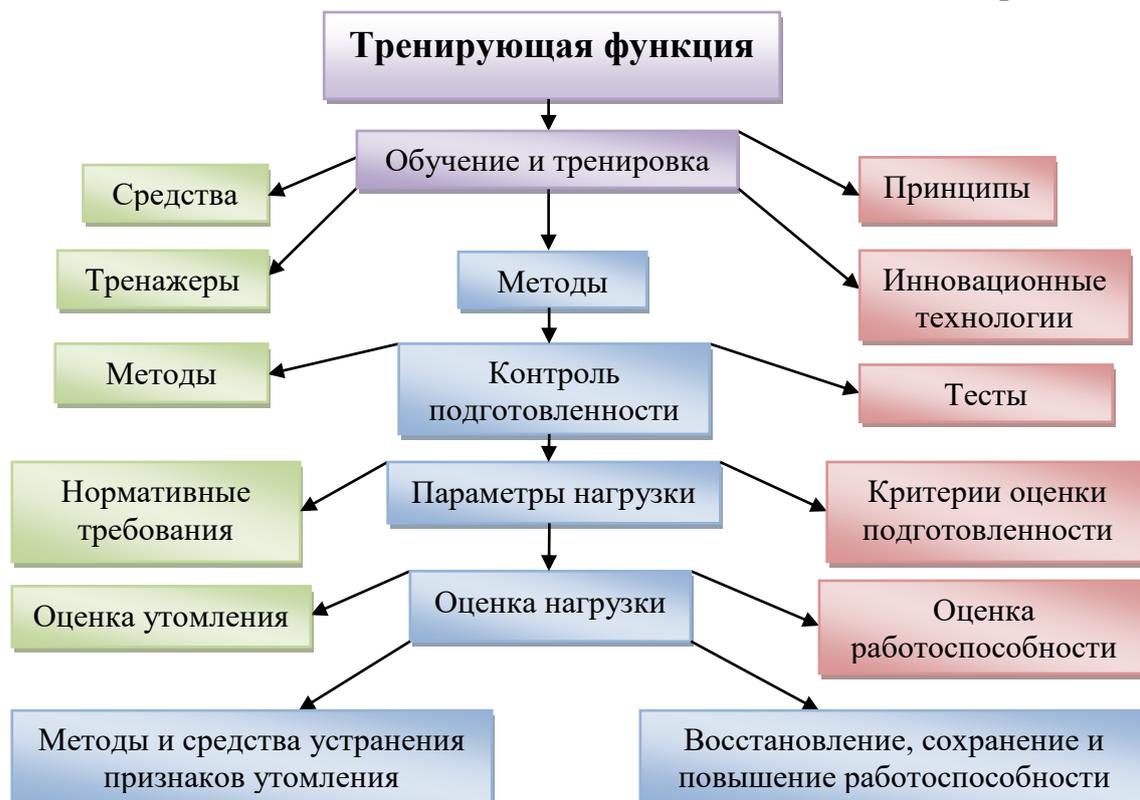
Специалист-тренер, работающий в спортивных школах, профессиональных клубах и сборных командах, является и воспитателем, и тренером, и учителем, и организатором, и «отцом», и «другом», и «врачом», и советником.

Тренер не только тренируя, воспитывает своих учеников на занятиях, но постоянно днем и ночью контролирует и координирует их режим деятельности в ходе соревнований, в период учебно-тренировочных сборов и при нахождении в спортивно-оздоровительных лагерях.

Понятия «тренер» и «тренировка» по своей этимологической сути исходят от английского слова «training», означающего «обучение», «изучение», «закрепление», «усвоение», «совершенствование» и «воспитание».

Когда тренер тренирует постепенно воспитываются не только нравственно-интеллектуальные, морально-волевые, социально-психологические, культурно-этические качества и ценности спортсмена, но и вырабатываются культура телосложения, форма и структура функциональных органов, в том числе нейромышечных волокон, клеток и тканей, воспитываются двигательные качества и способности, параметры спортивного мастерства (приложение 1).

Приложение 1



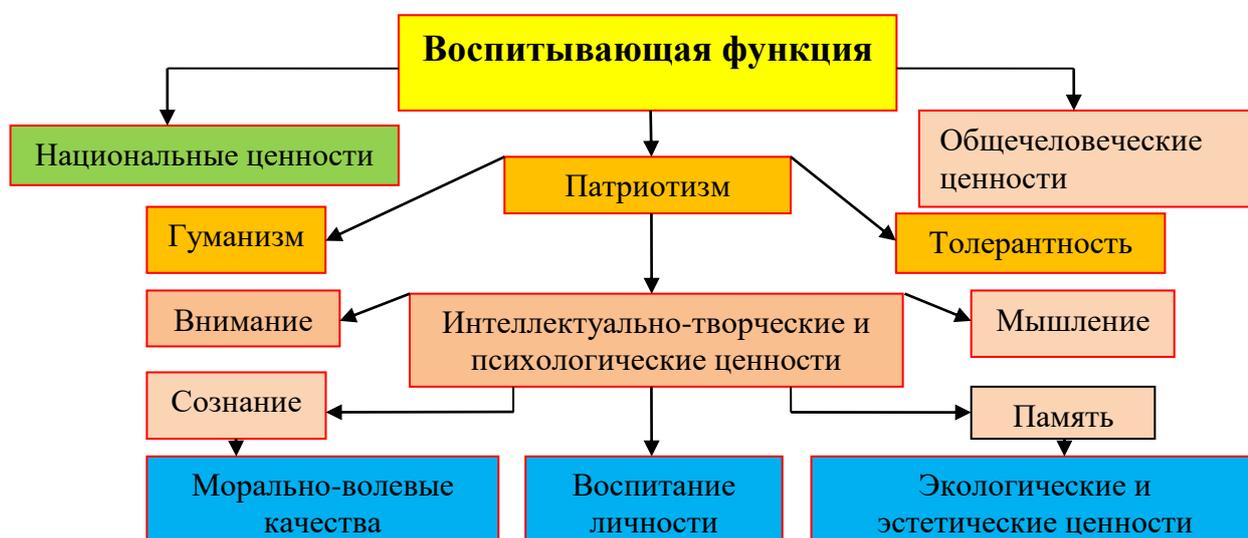
Он обязан тренируя воспитывать все необходимые качества, ценности и спортивные способности, соблюдая принципиальную схему дифференцированного применения нагрузок в виде обучающих и тренирующих упражнений по типу «тренер  $\rightleftharpoons$  спортсмен  $\rightleftharpoons$  тренер  $\rightleftharpoons$  спортсмен» и учитывая при этом возраст, пол и фактическое состояние своего подопечного.

## 2.2. Воспитывающая функция

Тренер является главной фигурой в спортивной группе или в команде, где он, прежде всего, осуществляет воспитательную работу, направленную на

формирование всесторонне развитой личности спортсмена, способного решать не только спортивные задачи, но и жизненно важные общечеловеческие проблемы действительности.

## Приложение 2



Для того чтобы целенаправленно и эффективно осуществлять процесс тренирующего воспитания спортсменов, тренер должен владеть глубокими знаниями и умениями, касающимися не только своего вида спорта и общей теории и методики спортивной тренировки, он также должен быть вооружен знаниями в области физиологии, анатомии, психологии, этики, эстетики и т.п. Это важно потому, что он призван работать с живым и развивающимся организмом, с человеком – спортсменом, у которого необходимо воспитать характер, волю и способность переносить предельные нагрузки и показывать наилучшие спортивные результаты. Вот почему воспитывающая функция тренера должна быть тесно связана с процессом обучения и тренировки (приложение 2).

Тренер, воспитывая у своих учеников характер, волю, общечеловеческие и национальные ценности, должен четко знать предельные нормы реализации объема, интенсивности, кратности, продолжительности и направленности тренировочно - соревновательных нагрузок в зависимости от возраста, пола и индивидуальных возможностей своих учеников.

В ходе реализации средств воспитания, обучения и тренировки необходимо строго придерживаться диалектико-дидактического принципа «волнообразного» повышения нагрузок по мере возрастного развития детей с учетом категории «форма и содержание». В противном случае, т.е. несоблюдение этого принципа, окажется причиной, ведущей к неблагоприятному «следствию» (причина и следствие).

Для успешного воспитания у спортсменов общечеловеческих и спортивных черт и игровых способностей тренеру необходимо изыскивать, творчески изобретать, разрабатывать и применять оригинальное, инновационно-ситуационное обучение тренирующие упражнения, родственные и адаптированные подвижные игры, что, несомненно, приведет к усилению доминирующей мотивации и трансформированию эмоциональной энергии, вследствие которых будут созданы условия для достижения полезного результата занятий.

### **2.3. Организаторская функция**

Отбор детей в спортивную школу, проведение учебно-тренировочных занятий, процесс спортивной подготовки, селекционная работа, комплектование команды, подготовка оборудования и инвентаря, участие в соревнованиях – вот далеко не полный перечень мероприятий, успешность реализации которых зависит от качества их организации, а точнее от уровня селекционно – прогностических качеств тренера-преподавателя (приложение 3).

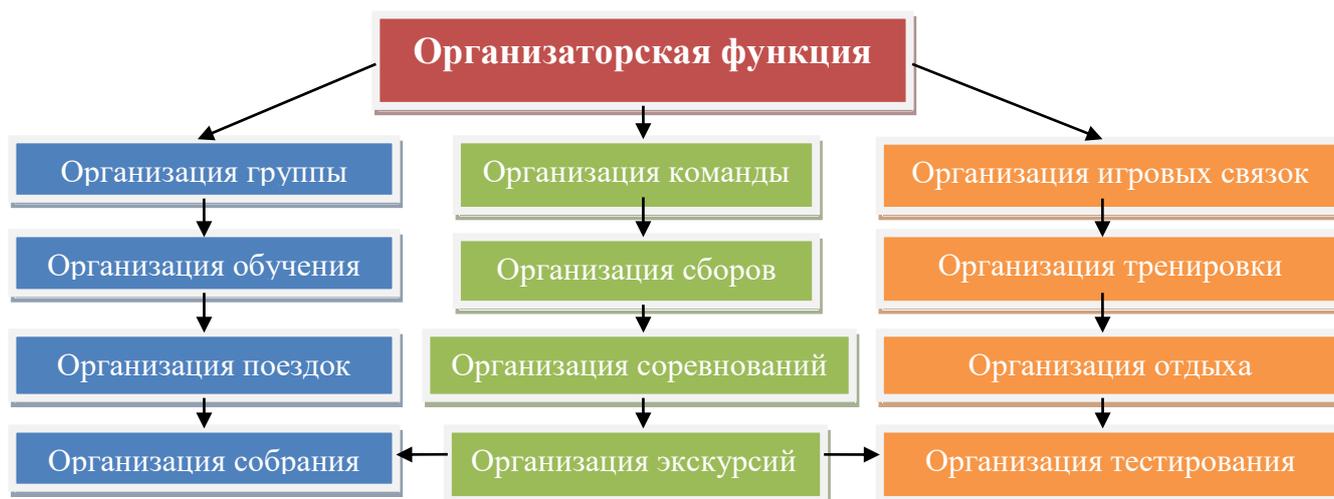
Для того чтобы произвести отбор детей в спортивную школу, тренер заранее должен составить программу поиска наиболее одаренных и талантливых детей среди учащихся общеобразовательных школ, определить стратегическую суть создания у них доминирующего мотивационного интереса к привлекаемому виду спорта.



Выполнение этих задач будут проходить на достойном уровне при наличии у тренера организаторской способности (приложение 4).

Тренер знает теорию и методику спортивной тренировки, суть воздействия нагрузок на организм, грамотно может провести занятия, но не обладает достаточной организаторской способностью, то проводимые мероприятия будут обречены на провал или в лучшем случае они не принесут должных результатов.

К категории организаторской функции тренера относятся и такие вопросы, как создание надлежащих условий на местах проведения занятий, обеспечение их достаточным количеством инвентаря и оборудования, вспомогательно - тренажерных устройств, используемых при обучении и отработки тех или иных игровых действий, в том числе физических качеств занимающихся.



Эффективность организаторской деятельности тренера во многом определяется стилем руководства коллективом, группой или командой.

При определении типологических характеристик психофункционального поведения тренера выделяются три разных стиля руководства спортивным коллективом.

Первое – это **авторитарный стиль руководства**. Такой стиль руководства означает, что «тренер» для членов коллектива «Всё», всё подчинено его воли, желанию, авторитету. Чаще всего такие тренеры на самом деле обладают заслуженным авторитетом, они строго придерживаются своих принципов, планов и программ работы. Свои требования такие тренеры, как правило, выражают в форме категорических инструкций и указаний. Процесс руководства при решении тех или иных тактико-стратегических задач развивается в одностороннем направлении – «тренер-спортсмен». Тренеры этой категории, если даже и обращают внимание на какие-либо научно обоснованные данные, но все же выносят свое собственное однозначное решение по организации действий коллектива.

Есть немало тренеров, у которых вся работа в коллективе (команде) осуществляется на основе **демократического стиля руководства**. Такой тип руководства отличается принципом сотрудничества с членами коллектива и другими коллегами по работе. «Власть» при этом стиле руководства в большей

степени является выражением необходимости экономичного и рационального выполнения отдельных задач без каких-либо жестких приказов и указаний. В этом стиле руководства тренер остается главным, но при принятии решений учитываются объективные или обоснованные мнения самих спортсменов, капитана команды и тренеров-ассистентов. Тренер такого типа руководства коллективом накладывает ответственность за конечный результат на остальных членов коллектива.

В практике управления группой или командой встречаются и такие тренеры, которые пользуются **либеральным стилем руководства**. В современном спорте высших достижений и даже в практике подготовки спортивных резервов такой тип руководства коллективом приводит к анархии, а в командных видах спорта подобный стиль руководства не способен сформировать слаженный, дружный и боеспособный коллектив, где деятельность всех его членов направлена на достижение единственной цели – достичь победного результата.

#### **2.4. Творческая функция**

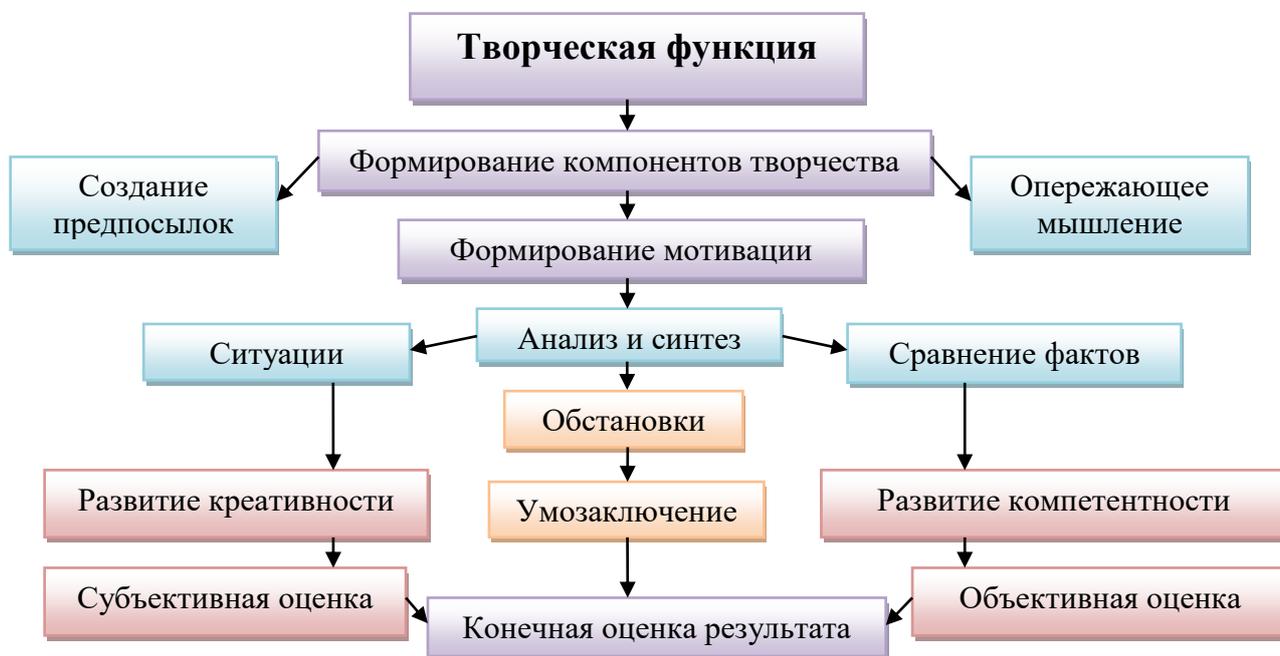
«Творчество» как психоинтеллектуальное качество является «продуктом» работы мозговых клеток и тканей и воспроизводится деятельностью корковых центров. «Творчество» в самом обыденном понимании означает «творить», «изобретать», «воссоздавать новое», «переосмыслить, преобразовать и трактовать» существующее по-новому или с других более оригинальных позиций (приложение 5).

На основании своих многолетних исследований проблем творческой способности тренеров, Г.Д. Бабушкин (1993) разработал иерархическую структуру их деятельности (рис. 1).

По мнению автора, введение в структуру творческой деятельности предпосылок творчества необходимо в связи с тем, что творческая деятельность человека – это особая деятельность, и ее осуществление без определенных предпосылок невозможно. В состав таких предпосылок входят такие способности, как широта ассоциативной базы, сопротивляемость к

навязыванию стиля деятельности, сопротивление шаблону, способность отказываться от стереотипа в мышлении, предвидение как опережающая форма отражения, критичность умозаключения.

## Приложение 5



Творческая деятельность начинается с формирования творческой установки тренера, которая характеризуется как психическая готовность и настройка его на реализацию творческого замысла, связанного с созданием нового и оригинального в тренировочном процессе. Этот процесс трансформируется на основании результатов проявления доминирующей мотивации поиска совершенно нового способа решения ситуационных задач.

Умение наблюдать, творчески переосмысливать и анализировать происходящее во время тренировок и соревнований – ведущее качество в творческом арсенале тренеров, работающих в игровых видах спорта, так как успех выступления на соревнованиях в этих видах спорта зависит не только от подготовленности команды и соотношения соревнующихся соперников, но и от умелого руководства тренера – тренера новатора, творчески мыслящего.

Из чего состоит творческая способность и на основании каких внутренних механизмов она реализуется? На первом этапе реализации

творческой способности она состоит из следующих внутренних механизмов: чувство новизны, ощущение необычного, чуткость к противоречиям, критичность, склонность к творческому сомнению (рефлекс «что такое?»), способность «услышать» внутреннюю борьбу, жажда познания (информационный голод), мотивация к поиску и определение точки правильного решения.

На втором этапе проявления творческой способности она реализуется на основании следующих внутренних механизмов: интуиция, творческое воображение, остроумие, вдохновение, эмоциональная активность, доминирующая мотивация, сравнение и выбор полезного согласно ситуации.

На третьем этапе – то есть на выходе творческой способности её реализация протекает на основе самокритичности, учета слабых каналов соперника, принятия скрытого решения, импровизации и чувств патриотизма.

Вместе с тем, независимо от наличия перечисленных механизмов, стимулирующих творческую способность тренера, её успешная реализация на полезный результат может быть произведена в том случае, если он обладает всеми совершенными параметрами тренерского профессионализма.

## **2.5. Проектировочная функция**

Не может быть сомнений в том, что каждый тренер обязан уметь планировать не только свои действия как главная фигура управления коллективом, но и действия объекта (занимающихся) управления. Следовательно, он должен знать и владеть навыками творчески и научно обоснованным путем разрабатывать проекты документов планирования учебно-тренировочных занятий с дифференцировочным нормированием нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся в группе (команде). Следовательно, проектировочная способность во многом определяется умением пользоваться результатами контроля фактического уровня и динамики развития параметров подготовленности занимающихся. Проектировочная способность полностью трактуется как конструктивное умение, то есть умение или способность

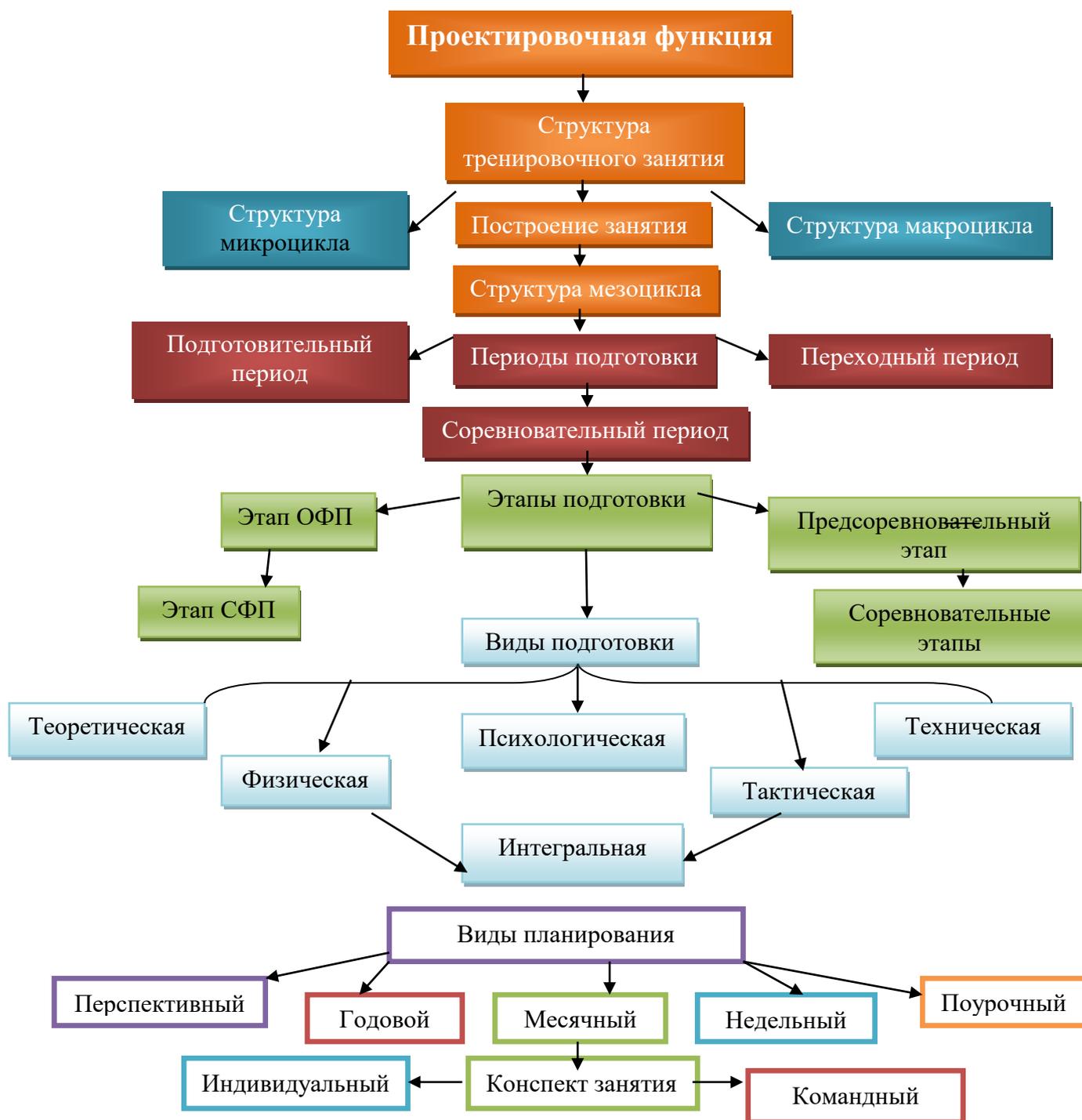
целенаправленно и на основе творческой способности сконструировать или спланировать структурное содержание учебно-тренировочных занятий, в конечном итоге приводящих к полезному результату выступления на соревнованиях. Смысловая сущность такой способности заключается в умении составлять проекты (планы) эффектообразующей тактики и стратегии дифференцированного использования средств тренировки на основе обоснованного прогнозирования и опережения действительности. Проектировочные умения позволяют определить такие способы композиционного построения занятий, которые вызвали бы у занимающихся доминирующую мотивацию интеллектуальной, эмоциональной и практической направленности. Но для успешной реализации проектировочной способности в практику разработки документов планирования, способных вывести на конечный полезный результат, необходима научно обоснованная информационная база (приложение 6). Подготовка такой базы в современной практике спортивной тренировки осуществляется тренерским аппаратом, селекционерами, психологами и врачами.

Проектировочное умение тренера также включает в себя планирование работы в сфере массового волейбола, а значит и умение организовать открытые площадки для проведения массовых занятий и соревнований по волейболу.

Формат, разметка ограничительных линий и оборудования для открытой волейбольной площадки не отличается от таковых, предусмотренных для закрытой площадки.

Сооружение волейбольной площадки на грунтовой основе не требует больших материальных и физических затрат. Под неё используется естественный или специальный покровный земляной слой.

Ровная поверхность, уплотнённый грунт, отсутствие близко и низко расположенных посторонних предметов – вот основные требования к месту, которые выбирают для сооружения площадки.



Строительство площадки простой конструкции целесообразнее планировать на песчаных, супесчаных и лёгких суглинках, хорошо фильтрующих воду. Участок под волейбольную площадку должен быть площадью 15x25 м<sup>2</sup>. Если рельеф участка имеет уклон, то выравнивание площадки будет сводиться к срезке грунта (выемка) и перемещению его на

более низкую часть (насыпь). В местах насыпи грунт следует насыпать небольшими слоями (10-12 см), а затем трамбовать его катком. Лучше всего уплотнять увлажнённый грунт.

После проведения предварительных работ по очистке и планировке территории волейбольную площадку перекапывают на глубину 9-10 см и очищают от посторонних предметов (камней, стёкол, камней), представляющих опасность для играющих. Просеивать грунт следует через металлическую сетку с отверстиями 5-6 мм, прикрепленную к железной или деревянной раме. Далее очищенный грунт ровным слоем укладывают на площадке. Если металлической сетки нет, то очистку территории от мусора можно произвести специальными граблями с металлическими зубьями.

Когда верхний слой грунта очищен, следует приступать к окончательной планировке площадки и оформлению уклонов стока для атмосферных вод (рис.1). Затем площадку поливают из шланга распыленной струёй, чтобы влага проникла на всю длину вскопанного слоя.

После того, как верхний слой грунта просох, можно приступить к укатке площадки легким ручным катком весом 150-250 кг. Чтобы не оставлять на мягком грунте следов, каток следует тащить за собой. Укатка продолжается до тех пор, пока на поверхности не перестанут отпечатываться следы от катка.

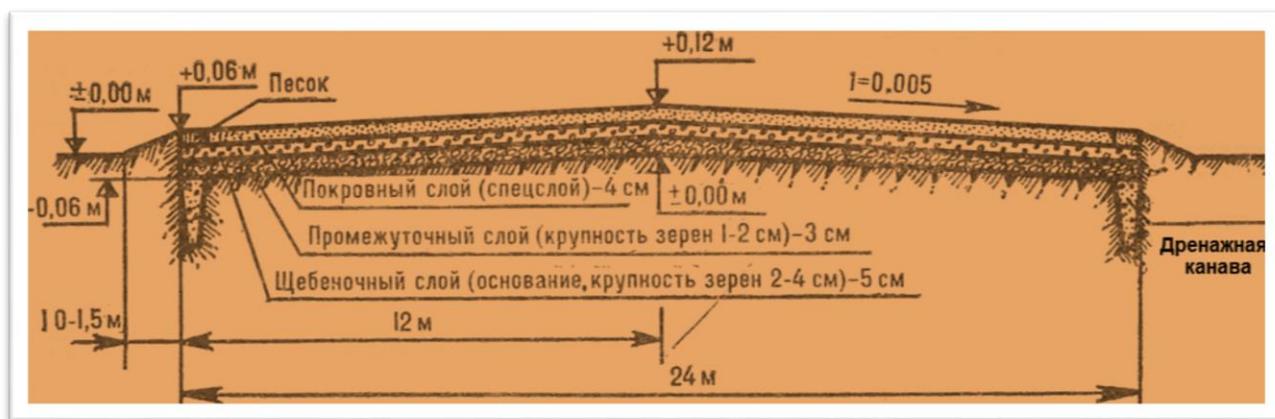


Рис.1 Продольный срез волейбольной площадки с покровным слоем

Для стока воды из канавок необходимо устроить поглощающие колодцы. Они представляют собой квадратные ямки, расположенные на концах канавок

и заполненные щебнем, шлаком или гравием с крупностью зёрен от 10 до 50 мм., поверх которых насыпан слой мелкозернистого песка толщиной до 5 см.

Когда все эти работы выполнены, приступают к подготовке покровного слоя. Толщина этого слоя до 4 см. Составлен он примерно в следующем соотношении: строительные высевки с крупностью зёрен до 2 мм – две четверти; земля (средний суглинок) – одна четверть; песок крупнозернистый или среднезернистый – одна четверть. Рекомендуется к этой смеси добавлять 10-15 кг поваренной соли, чтобы в последующем на площадках не прорастала трава.

Перед укладкой смеси поверхность будущей площадки нужно обильно полить. Причём не сразу по всей территории, подлежащей обработке, а по мере укладки покровного слоя.

Уложенный покров планируют и поливают распыленной струёй. После того как сверху образуется сухая корочка, его снова укатывают лёгким ручным катком. Затем поверхность обильно поливают. Поливку производят на ночь. Утром следующего дня работы по укладке покровного слоя продолжают. По окончании укладки площадку несколько раз укатывают вдоль и поперёк, после чего она готова к разметке.

Площадку ограничивают линиями шириной 5 см., которые входят в размер игровой части площадки.

Все препятствия удаляют от границ площадки не менее чем на 3 м.

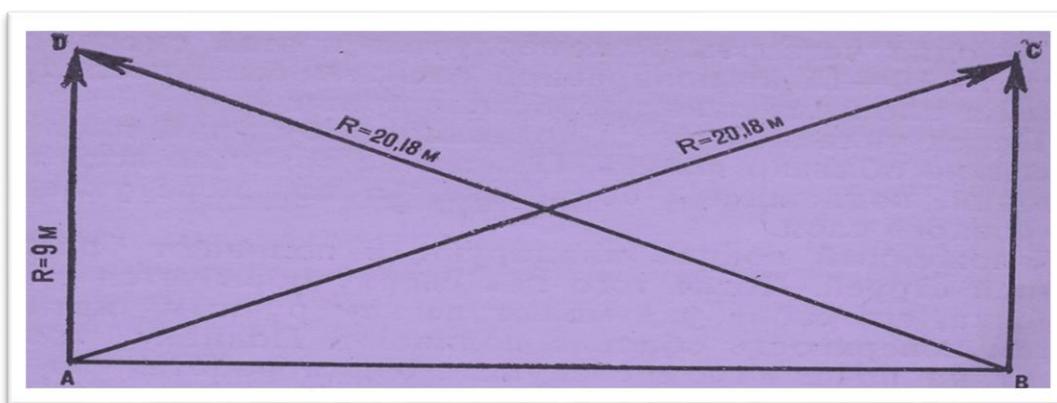


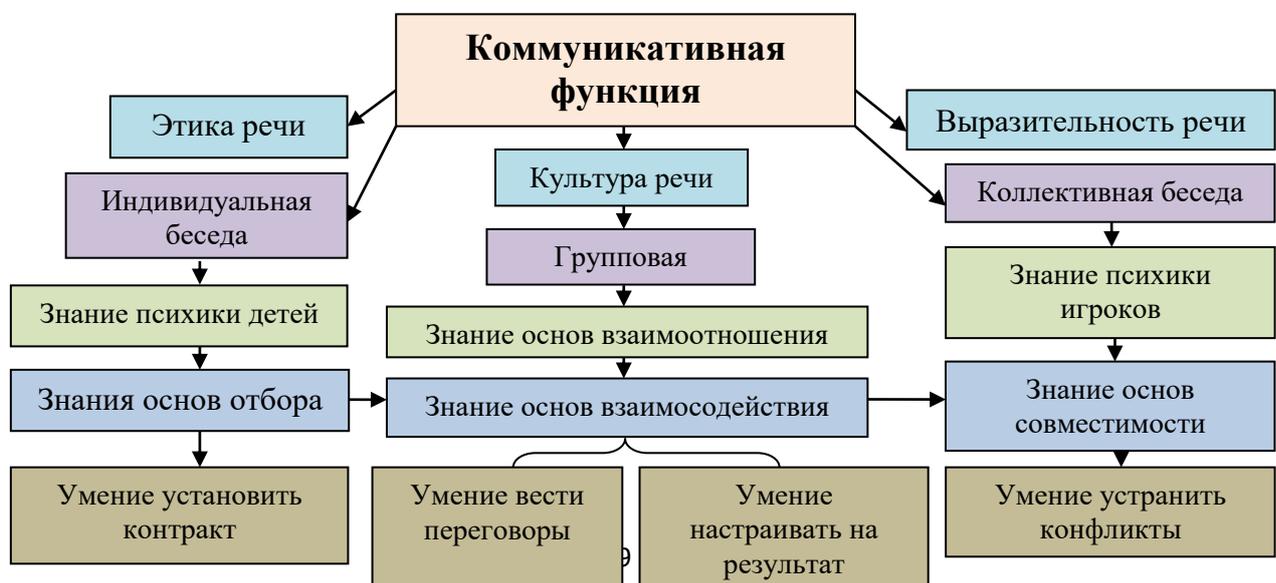
Рис.2 Разбивка волейбольной площадки и подготовка к разметке

Разбивку площадки начинают с прокладки боковой линии (рис 2, АВ) длиной 18 м., вбивая в точках А и В колышки. Из точки А прочерчивают дугу радиусом 9 м., а из точки В - радиусом 20м.18см. В точке пересечения дуг вбивают колышек. Затем прочерчивают дугу из точки А – радиусом 20 м.18 см. и из точки В – 9 м. В точке пересечения дуг С также вбивают колышек. Между колышками натягивают верёвку и по ней с помощью разметочной машинки, или, накладывая трафарет, проводят линии.

## 2.6. Коммуникативная функция

Тренерская деятельность настолько многогранна и разнонаправленная, что ему приходится разрабатывать не только планы тренировок и реализовывать их, но и тренеру необходимо строить взаимоотношения со своими учениками, а иногда находить общий язык с «труднодоступными» спортсменами, сотрудничать и «держат» выгодную связь со своими помощниками, руководством и другими тренерами – специалистами. «Выбивать» финансовые и другие материально-технические ценности, вести с представителями других спортивных школ, организаций, спортивных клубов, СМИ переговоры на предмет взаимовыгодного сотрудничества и т.п. Все это требует от тренера соответствующей дипломатической или коммуникативной способности (приложение 7).

Приложение 7



Главная суть такой способности заключается в установлении педагогически целесообразных отношений со спортсменами, их родителями, в регулировании внутри коллективных и меж коллективных взаимоотношений, в умении располагать к себе своих учеников, находить нужные формы общения с ними, предвидеть результат педагогического воздействия на них.

При реализации коммуникативной способности относительно объектов и субъектов – участников совместной деятельности полезный обратный результат будет тем выше, чем «богаче» и содержательнее будет профессионально–педагогическая компетентность тренера. Для достижения выгодного результата во взаимоотношениях с учениками, спортсменами и другими участниками профессионально – педагогической деятельности тренер должен обладать всесторонне развитой личностью, достойной подражания, ему необходимы не только высокая профессиональная культура, но и достаточно совершенная общая

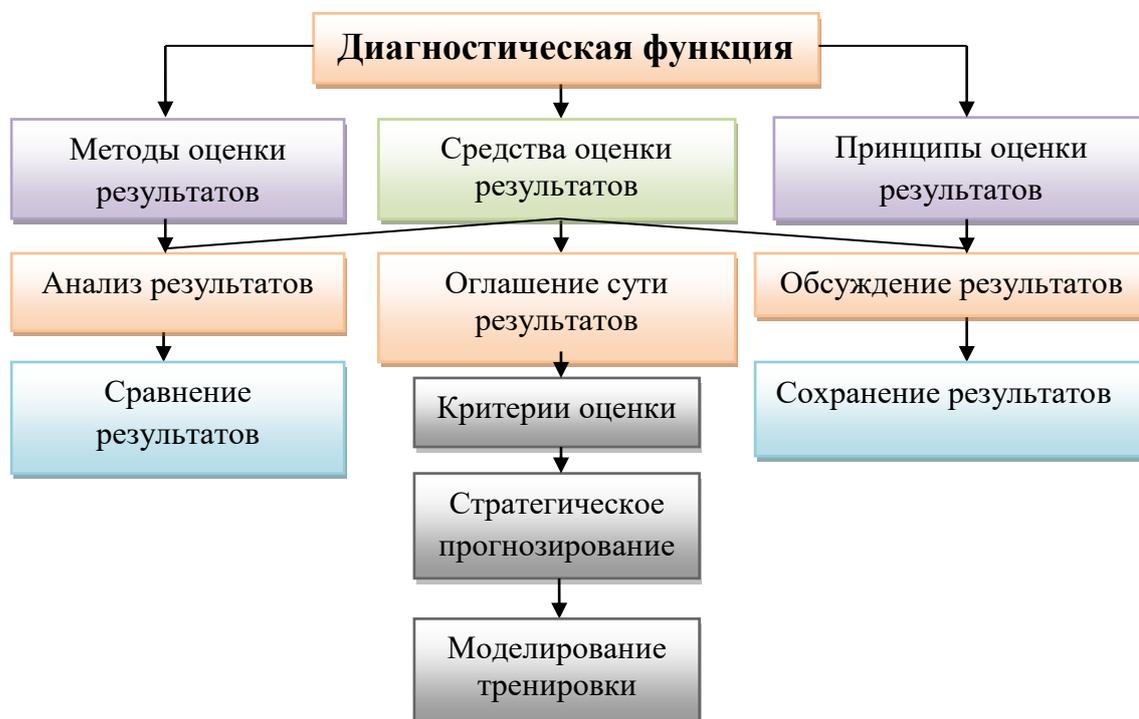
Коммуникативная способность тренера тесно взаимосвязана с другими его профессионально – педагогическими функциями и потому успешная реализация этой способности в практику подготовки спортсменов может быть осуществлена только при наличии полноценной и разносторонней подготовленности тренера к работе в данной штатной должности.

## **2.7. Диагностическая функция**

Диагностическая функция преподавателя тренера является одной из важных направлений его профессионально-педагогической деятельности, с помощью которой осуществляется контроль и оценка динамики совершенствования как физической, так и технико-тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта. Целенаправленная организация работы по диагностике тех или иных качеств и навыков позволяет получить фактические результаты их оценки, обеспечивающие возможность вносить коррекций в программу учебной и учебно-тренировочного процесса,

направленной на совершенствование спортивного и профессионально-педагогического мастерства.

## Приложение 8



Для обеспечения эффективности реализации диагностической функции в практику профессионально-педагогической деятельности преподаватель-тренер должен обладать определенными умениями и навыками ведения этой работы, знать теоретические основы сущности и содержания видов диагностических процедур (приложение 8). Диагностическая функция преподавателя-тренера предусматривает знание методов, средств и принципов оценки тех или иных качеств или навыков. Он должен уметь анализировать полученные результаты оценки и сравнивать их с действующими модельными показателями и нормативными требованиями. Уметь "читать", расшифровывать и интерпретировать суть результатов оценки, при этом должен знать объективно и прозрачно довести фактические результаты оценки до сведения занимающихся. Владеть умением обсуждать результаты оценки в рамках предыдущих оценок результатов на основе существующих критерий нормативных требований. Преподаватель-тренер должен иметь банк сохранения результатов оценки уровня и динамики изменения показателей

физической и технико-тактической подготовленности занимающихся с целью использования их в процессе прогнозирования, планирования и моделирования спортивного мастерства, чтобы обеспечить эффективность стратегического управления спортивным коллективом или командой.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что включает в себя тренирующая функция тренера?
2. Основные задачи воспитывающей функции тренера?
3. Что определяет организаторская функция тренера?
4. Какие требования выставляет творческая функция тренера?
5. Что включает в себя проектировочная функция тренера?
6. Задачи коммуникативной функции тренера?
7. Для чего нужно развитие диагностической функции тренера?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 3. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА, ЕГО РАЗВИТИЕ В МИРЕ И УЗБЕКИСТАНЕ

### 3.1. Возникновение и развитие волейбола

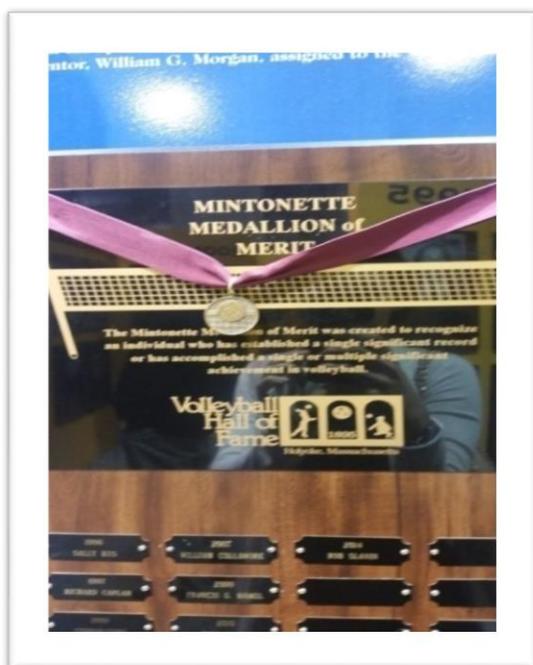
Игра в волейбол была создана в 1895 году руководителем христианского союза молодежи, преподавателем колледжа в г.Холиоке штата Массачусетс (США) пастором Уильямом Морганом.



Создатель волейбола Уильям Морган



Колледж г.Холиок



Первая медаль игры Минтонет.

Она первоначально была названа «Минтонеттом» (по англ. «minto» - вращение, «nett» - сетка), а затем 1897 году директором колледжа в г.Спрингфильд этого же штата доктором Альфредом Холстедом была переименована на «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Волейбол впервые был продемонстрирован перед публикой в июле 1896г. в г.Спрингфильд.



Обнародованные в 1897 году в США первые правила игры состояли из 12 параграфов:

- §1. Ограничение разметок площадки;
- §2. Принадлежности для игры;
- §3. Величина площадки – 25х50 футов (7,6х15,1м);
- §4. Размер сетки – 2х27 футов (0,61х8,2м);
- §5. Высота сетки – 6,5 фута (198 см);
- §6. Мяч – резиновая камера в кожаном «футляре»;
- §7. Окружность мяча – 25-27 дюймов (63,5-68,5 см), вес – 340гр.;
- §8. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударить мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется;
- §9. Счет. Каждая неприятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче;
- §10. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка;
- §11. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой;
- §12. Количество игроков не ограничено.

В 1900 году волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность: 1900г. – Канада; 1908г. – Куба; 1909г. – Пуэрто-Рико; 1910г. – Перу; 1917г. – Бразилия, Уругвай, Мексика; 1900-1913гг. – Япония, Китай, Филиппины; 1914г. – Англия; 1917г. – Франция.

С 1920-1921гг. волейбол получает распространение в России (средняя Волга, Казань, Нижний Новгород, Харьков и т.д.).

Первые правила игры в России были разработаны и утверждены Московским Советом физического воспитания в 1925 году. Помимо прочих правил были определены: высота сетки для мужчин 240см., для женщин – 220см. Размер площадки -15x7,5м.

С 1928-1930гг. стали проводиться регулярные первенства и различные матчевые встречи среди городов и областей России.

Важным событием в развитии волейбола в бывшем «Союзе», явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928г, в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Первые международные матчи по волейболу состоялись в октябре-ноябре 1935г. В Ташкенте. Вначале спортсмены Ташкента победили волейболистов Афганистана, а затем со счетом 2:0 у гостей уверенно выиграла сборная Москвы.

Причем, эти встречи проводились по правилам азиатского волейбола девятью игроками в стартовом составе, без переходов после выигрыша.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика. 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.

По мере развития международного волейбола и совершенствования техники и тактики игры происходили изменения и в правилах соревнований, которые обозначены следующими хронологическими данными:

- 1900г. – счет до 21 очков, высота сетки – 213см;
- 1912г. – размеры площадки 10,6х18,2 м, высота сетки – 228см;
- 1917г. – счет до 15 очков, высота сетки – 243см;
- 1918г. – количество игроков в каждой команде 6 чел.;
- 1922г. – игра только 3 касаниями, размер площадки – 9,1х18,2м;
- 1925г. – окружность мяча 66-69см, сев – 275-285г, площадка – 9х18м;
- 1934г. – высота сетки для женщин 224см;
- 1946г. – был разработан полный текст официальных правил соревнований, но был утвержден только 1951 году в г. Марсель на Конгрессе ФИВБ;
- 1947г. – игра среди мужчин определена из 5 партий;
- 1950г. – игра среди женщин определена из 5 партий;
- 1952г. – в каждой партии 2 перерыва;
- 1957г. – продолжительность перерыва сокращена от 1 минуты до 30 с.;
- 1961г. – утверждены правила замен игроков;
- 1965г. – блокирующему игроку разрешено повторное касание и разрешен перенос рук на сторону противника при блокировании;
- 1970г. – была введена ограничительная антенна высотой 180см;
- 1976г. – разрешается блокировать подачу;
- 1984г. – разрешается касание мяча выше колен и отменен пункт правил, связанные с блокированием подачи;
- 1988г. – максимальный предел счета в пятой партии 17 очков, партия может быть завершена с разницей в два очка.
- 1990г. – ежегодно начинают проходить соревнования «Мировая лига»
- 1992г. – разрешено касание мяча любой верхней частью тела
- 1993г. – начали проведение соревнований «Гран-при»
- 1994г. – зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией

1999г. – изменена система подсчёта очков – игра в каждой партии до счёта 25 очков, вводится игрок «либеро»



### *Эволюция волейбольных мячей.*

После окончания Второй мировой войны (1939-1945) стали расширяться международные контакты. 18-20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB.

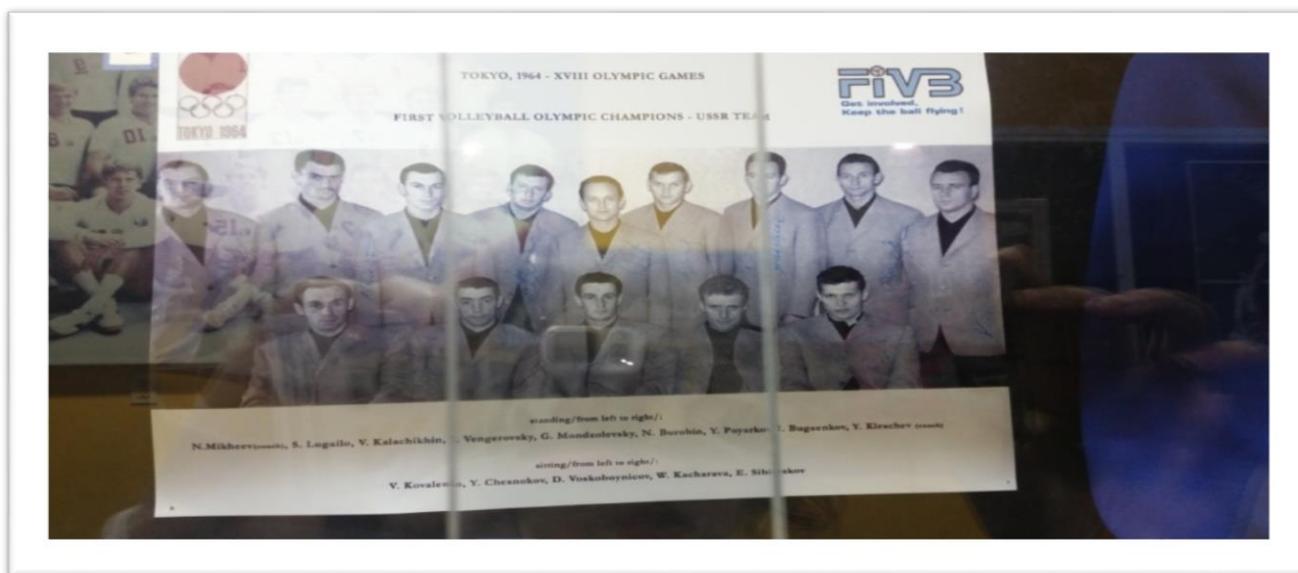


#### *→ Поль Либо.*

Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и

женских сборных на Играх XVIII Олимпиады в Токио (таб.1).

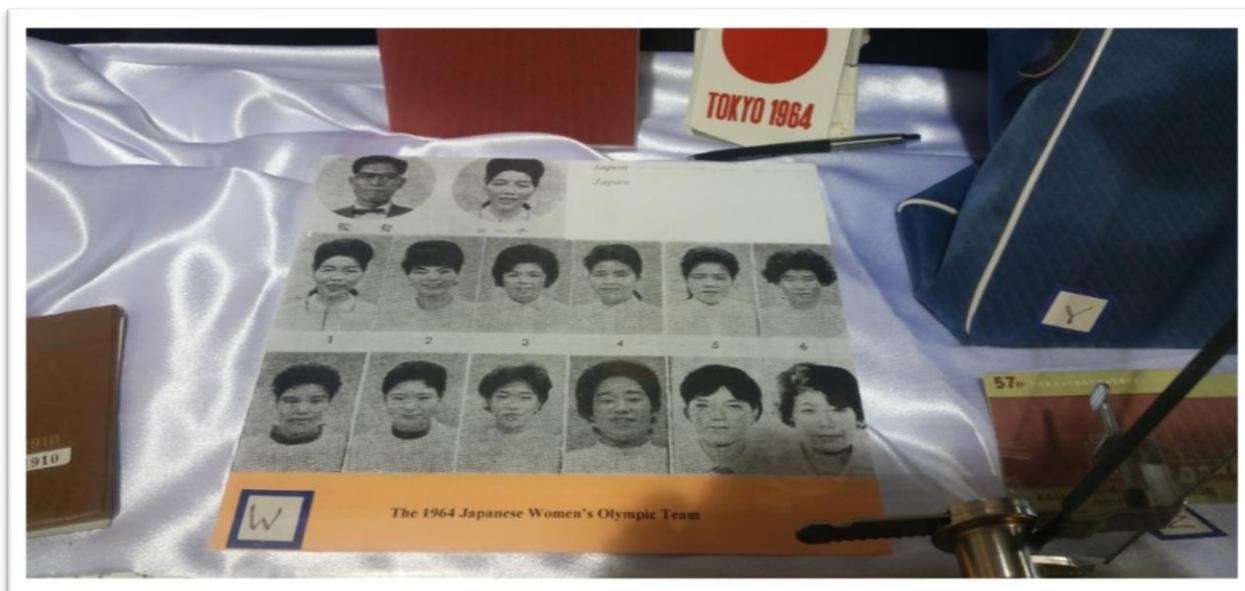
В международных соревнованиях 1960-1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды: СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. У женщин вплоть до Московской Олимпиады-1980 наиболее значимым выглядело соперничество советской и японской школ — сборные СССР и Японии разыгрывали друг с другом золотые медали на первых четырёх олимпийских турнирах и одержали в них по две победы. Определённых успехов также добились сборные Польши, ГДР, Румынии, Чехословакии, Северной и Южной Кореи.



*Первые олимпийские чемпионы среди мужских команд.  
Сборная бывшего союза.*

В 1978 году привычную расстановку сил в женском волейболе нарушила сборная Кубы, неожиданно при огромном преимуществе над соперниками выигравшая проводившийся в Советском Союзе чемпионат мира.

После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры - блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования. В 1970 году введены антенны на краях сетки, в 1974 году появились судейские жёлтая и красная карточки.



*Первые олимпийские чемпионы среди женских команд.  
Сборная ЯПОНИИ*

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Таблица-1

Мужчины					
№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1964	Токио	СССР	Чехословакия	Япония
2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Чехословакия
3.	1972	Мюнхен	Япония	ГДР	СССР
4.	1976	Монреаль	Польша	СССР	Куба
5.	1980	Москва	СССР	Болгария	Румыния
6.	1984	Лос-Анджелес	США	Бразилия	Италия
7.	1988	Сеул	США	СССР	Аргентина
8.	1992	Барселона	Бразилия	Голландия	США
9.	1996	Атланта	Голландия	Италия	Югославия
10.	2000	Сидней	Югославия	Россия	Италия
11.	2004	Афины	Бразилия	Италия	Россия
12.	2008	Пекин	США	Бразилия	Россия
13.	2012	Лондон	Россия	Бразилия	Италия

14.	2016	Рио-де-Жанейро	Бразилия	Италия	США
<b>Женщины</b>					
1.	1964	Токио	Япония	СССР	Польша
2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Польша
3.	1972	Мюнхен	СССР	Япония	КНДР
4.	1976	Монреаль	Япония	СССР	Южная Корея
5.	1980	Москва	СССР	ГДР	Болгария
6.	1984	Лос-Анджелес	КНР	США	Япония
7.	1988	Сеул	СССР	Перу	КНР
8.	1992	Барселона	Куба	СНГ	США
9.	1996	Атланта	Куба	КНР	Бразилия
10.	2000	Сидней	Куба	Россия	Бразилия
11.	2004	Афины	КНР	Россия	Бразилия
12.	2008	Пекин	Бразилия	США	КНР
13.	2012	Лондон	Бразилия	США	Япония
14.	2016	Рио-де-Жанейро	Китай	Сербия	США

**Чемпионаты мира по волейболу** — соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных. Решение об организации чемпионатов мира было принято ФИВБ в 1948 году. Соревнования проводятся для мужских команд с 1949, для женских – с 1952 года (таб.2). Система соревнований неоднократно менялась. На первых чемпионатах мира к соревнованиям допускались все заявившиеся команды. До 1982 года число участвовавших сборных было ограничено 24 командами. С 1986 по 1998 к финальной стадии допускались 16 команд. С 2002 года число участников вновь увеличено до 24 сборных. Чемпионаты мира 1949 и 1952 годов проводились на открытых площадках, остальные, в залах.

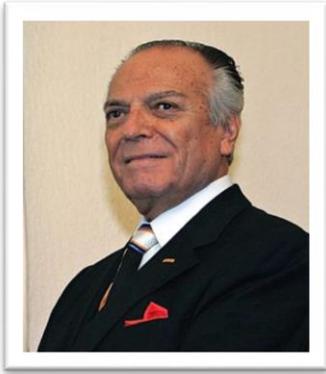
В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий.

### Чемпионаты Мира

Таблица-2

Мужчины					
№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1949	Прага, Чехословакия	СССР	Чехословакия	Болгария
2.	1952	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Болгария
3.	1956	Париж, Франция	Чехословакия	Румыния	СССР
4.	1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Чехословакия	Румыния
5.	1962	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Румыния
6.	1966	Прага, Чехословакия	Чехословакия	Румыния	СССР
7.	1970	София, Болгария	Германия	Болгария	Япония
8.	1974	Мехико, Мексика	Польша	СССР	Япония
9.	1978	Рим, Италия	СССР	Италия	Куба
10.	1982	Буэнос-Айрис, Аргентина	СССР	Бразилия	Аргентина
11.	1986	Париж, Франция	США	СССР	Болгария
12.	1990	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Куба	СССР
13.	1994	Афина, Греция	Италия	Голландия	США
14.	1998	Токио, Япония	Италия	Югославия	Куба
15.	2002	Буэнос-Айрис, Аргентина	Бразилия	Россия	Франция
16.	2006	Токио, Япония	Бразилия	Польша	Болгария

17.	2010	Рим, Италия	Бразилия	Куба	Сербия
18.	2014	Польша	Польша	Бразилия	Германия
19.	2018	Италия, Болгария	Польша	Бразилия	США
<b>Женщины</b>					
1.	1952	Москва, СССР	СССР	Польша	Чехословакия
2.	1956	Париж, Франция	СССР	Румыния	Польша
3.	1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
4.	1962	Москва, СССР	Япония	СССР	Польша
5.	1967	Токио, Япония	Япония	США	Южная Корея
6.	1970	Варна, Болгария	СССР	Япония	Южная Корея
7.	1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
8.	1978	Ленинград, СССР	Куба	Япония	СССР
9.	1982	Лима, Перу	Китай	Перу	США
10.	1986	Прага, Чехословакия	Китай	Куба	Перу
11.	1990	Пекин, Китай	СССР	Китай	США
12.	1994	Сан-Паолу, Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
13.	1998	Токио, Япония	Куба	Китай	Россия
14.	2002	Берлин, Германия	Италия	США	Россия
15.	2006	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Сербия
16.	2010	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Япония
17.	2014	Италия	США	Китай	Бразилия
18.	2018	Япония	Сербия	Италия	Китай



*Рубен Акоста.*

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований и «телегеничности» волейбола, связанной с сокращением продолжительности матчей.

На кануне Олимпийских игр 1988 года в Сеуле состоялся XXI конгресс FIVB, где были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш - очко»), в 1990-е годы также устанавливался «потолок» в 17 очков для первых четырёх партий (то есть они могли заканчиваться при преимуществе соперников в 1 очко со счётом 17:16). Проводился эксперимент с ограничением волейбольных партий по времени, однако в октябре 1998 года на конгрессе FIVB в Токио было принято ещё более революционное решение — играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую до 15. В 1996 году разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой, в 1997 году FIVB предложила национальным сборным включать в свои составы игрока «Либеро».

В этот период продолжали совершенствоваться техника и тактика игры. В начале 1980-х годов появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча — прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде

могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195-200 см обычно только связующий и «Либеро». В число сильнейших команд добавились новые команды: Бразилия, США, Куба, Италия, Нидерланды, Югославия.

Со второй половины 1980-х годов в Италии создаётся первая по-настоящему профессиональная лига, организация которой становится примером для национальных чемпионатов других стран. С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига — ежегодное коммерческое соревнование, призванное увеличить популярность волейбола во всём мире (таб. 4). С 1993 года проводится аналогичное соревнование у женщин — ГРАН-ПРИ (таб.5).

С 2018 года мужская Мировая лига и женский «Гран-при» получили новое название и будут также проводиться под эгидой ФИВБ. Соревнования будут называться – **ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА НАЦИЙ** – ежегодный турнир национальных мужских и женских сборных команд. Теперь в каждом турнире по 16 команд (раньше по 12 команд). На предварительном этапе 15 игр – каждый сыграет с каждым по разу. А затем «Финал шести». (таб.5а и 5б)

### КУБОК МИРА

Таблица-3

Мужчины					
№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1965	Варшава, Польша	СССР	Польша	Чехословакия
2.	1969	Берлин, ГДР	ГДР	Япония	СССР
3.	1977	Токио, Япония	СССР	Япония	Куба
4.	1981	Токио, Япония	СССР	Куба	Бразилия
5.	1985	Токио, Япония	США	СССР	Чехословакия
6.	1985	Токио, Япония	Куба	Италия	СССР
7.	1991	Токио, Япония	СССР	Куба	США
8.	1995	Токио, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
9.	1999	Токио, Япония	Россия	Куба	Италия
10.	2003	Токио, Япония	Бразилия	Италия	Сербия и

					Черногория
11.	2007	Токио, Япония	Бразилия	Россия	Болгария
12.	2011	Япония	Россия	Польша	Бразилия
13.	2015	Япония	США	Италия	Польша
14	2019	Япония	Бразилия	Польша	США
<b>Женщины</b>					
1.	1973	Монтевидео, Уругвай	СССР	Япония	Корея
2.	1977	Токио, Япония	Япония	Куба	Корея
3.	1981	Осака, Япония	Китай	Япония	СССР
4.	1985	Токио, Япония	Китай	Куба	СССР
5.	1989	Нагое, Япония	Куба	СССР	Китай
6.	1991	Осака, Япония	Куба	Китай	СССР
7.	1995	Осака, Япония	Куба	Бразилия	Китай
8.	1999	Осака, Япония	Куба	Россия	Бразилия
9.	2003	Осака, Япония	Китай	Бразилия	США
10.	2007	Нагое, Япония	Италия	Бразилия	США
11.	2011	Япония	Италия	США	Китай
12.	2015	Япония	Китай	Сербия	США
13.	2019	Япония	Китай	США	Россия

В 1985 году в городе Холиок открыт волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ», в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей.

С 2015 года FIVB объединяет 221 национальную федерацию волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Польши, среди женщин сборная США.



*Волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ» г. Холиок, штат Массачусетс (США).*

В 2008-2012 годах в должности президента Международной федерации волейбола работал китаец Вэй Цзичжун, 21 сентября 2012 года на XXXIII Конгрессе FIVB в Анахайме (Калифорния) новым президентом организации выбран бразилец Ари Граса.

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых «Либеро», были утверждены в 2009 году на XXXI конгрессе FIVB в Дубае.



*Вэй Цзичжун*



*Ари Граса*

В том же году на Клубном Чемпионате Мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии.



### *Волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ» г. Холиок, штат Массачусетс (США).*

На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

По новой редакции правил, вступившей в действие в 2013 году, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка. В апреле 2013 года было принято решение отложить реализацию правила, ужесточающего требования к приёму подачи сверху и вместе с тем предложено рассмотреть вопрос о сокращении продолжительности партии с 25 до 21 выигранного очка и уменьшении пауз между розыгрышами мяча. В том же году последнее нововведение было опробовано в турнирах Евролиги, Чемпионате Мира среди мужских старших молодёжных команд, Чемпионатах Бразилии, но дальнейшего распространения не получило. Также с 2013 года на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV активно применяется система видеопросмотров.

1 ноября 2014 года на XXXIV конгрессе FIVB, состоявшемся в городе Кальяри, было отменено принятое в 2009 году правило, допускавшее касание сетки, если оно не создавало помеху для игры соперника. Как и

прежде, любое касание игроком сетки стало считаться ошибкой. Кроме того для международных соревнований конгресс принял решение об уменьшении размера свободной зоны от лицевых линий с 8 до 6,5 м., внесении в заявку на матчи всех 14 допущенных к турниру игроков и возможности уменьшения по предложению спонсоров и телевидения тренерских и/или технических таймаутов.

**МИРОВАЯ ЛИГА**  
(мужчины)

*Таблица-4*

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1990	Осака, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
2.	1991	Милан, Италия	Италия	Куба	Россия
3.	1992	Генова, Италия	Италия	Куба	США
4.	1993	Сан-Паоло, Бразилия	Бразилия	Россия	Италия
5.	1994	Милан, Италия	Италия	Куба	Бразилия
6.	1995	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Бразилия	Куба
7.	1996	Роттердам, Голландия	Голландия	Италия	Россия
8.	1997	Москва, Россия	Италия	Куба	Россия
9.	1998	Милан, Италия	Куба	Россия	Голландия
10.	1999	Марделплата, Аргентина	Италия	Куба	Бразилия
11.	2000	Роттердам, Голландия	Италия	Россия	Бразилия
12.	2001	Катовиц, Польша	Бразилия	Италия	Россия
13.	2002	Белоорезонте, Бразилия	Россия	Бразилия	Югославия
14.	2003	Мадрид, Испания	Бразилия	Сербия и Черногория	Италия
15.	2004	Рим, Италия	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория
16.	2005	Белград, Сербия	Бразилия	Сербия и	Куба

				Черногория	
17.	2006	Москва, Россия	Бразилия	Франция	Россия
18.	2007	Катовица, Польша	Бразилия	Россия	США
19.	2008	Бразилия, Рио де Жанейро	США	Сербия	Россия
20.	2009	Сербия, Белград	Бразилия	Сербия	Россия
21.	2010	Арнетина, Кордова	Бразилия	Россия	Сербия
22.	2011	Польша, Гданьск-Сопот	Россия	Бразилия	Польша
23.	2012	Болгария, София	Польша	США	Куба
24.	2013	Аргентина, Мар-дель-Плата	Россия	Бразилия	Италия
25.	2014	Италия, Флоренция	США	Бразилия	Италия
26.	2015	Бразилия, Рио де Жанейро	Франция	Сербия	США
27.	2016	Польша, Краков	Сербия	Бразилия	Франция
28.	2017	Бразилия, Рио де Жанейро	Франция	Бразилия	Канада

Таблица-5

**ГРАН-ПРИ**  
(женщины)

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1993	Гонконг	Куба	Китай	Россия
2.	1994	Шанхай	Бразилия	Куба	Китай
3.	1995	Шанхай	США	Бразилия	Куба
4.	1996	Шанхай	Бразилия	Куба	Россия
5.	1997	Кобе	Россия	Куба	Корея
6.	1998	Гонконг	Бразилия	Россия	Куба
7.	1999	Юйси	Россия	Бразилия	Китай
8.	2000	Манила	Куба	Россия	Бразилия

9.	2001	Макао	США	Китай	Россия
10.	2002	Гонконг	Россия	Китай	Германия
11.	2003	Андрия, Матера, Джоя-дель-Колле	Китай	Россия	США
12.	2004	Реджо-ди- Калабрия	Бразилия	Италия	США
13.	2005	Сендай	Бразилия	Италия	Китай
14.	2006	Реджо-ди- Калабрия	Бразилия	Россия	Италия
15.	2007	Нинбо	Голландия	Китай	Италия
16.	2008	Иокогама	Бразилия	Куба	Италия
17.	2009	Токио	Бразилия	Россия	Германия
18.	2010	Нинбо	США	Бразилия	Италия
19.	2011	Макао	США	Бразилия	Сербия
20.	2012	Нинбо	США	Бразилия	Турция
21.	2013	Саппоро	Бразилия	Китай	Сербия
22.	2014	Токио	Бразилия	Япония	Россия
23.	2015	Омаха	США	Россия	Бразилия
24.	2016	Бангкок	Бразилия	США	Нидерланды
25.	2017	Нанкин	Бразилия	Италия	Сербия

## МУЖСКАЯ ЛИГА НАЦИЙ

Таблица 5а

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	2018	Вильнёв-д'Аск	Россия	Франция	США
2.	2019	Чикаго	Россия	США	Польша

## ЖЕНСКАЯ ЛИГА НАЦИЙ

Таблица 5б

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	2018	Нанкин	США	Турция	Китай
2.	2019	Нанкин	США	Бразилия	Китай

### 3.2. Развитие волейбола в Узбекистане

Игрой в волейбол увлекаются все народы земного шара. Трудно сказать, когда волейбол зародился в Узбекистане, но первые упоминания о нем относятся к 1924-1925гг.

В эти годы, годы можно было видеть, как играли мячом в кругу, позже натягивали веревочку, и неограниченное количество человек играло на площадке, перебрасывали мяч через сетку.

В конце 1925г., начале 1926г. впервые привезли из Москвы: «Правила соревнований», сетку и мячи. А 26 апреля 1927г. уже сыграли первые игры школьники. С этого времени в волейбол играют в рабочих клубах и в физкультурных кружках.

В 1927г. в городе Ташкент на стадионе КИМ (клуб интернационала молодёжи) был проведен весенний розыгрыш по волейболу на первенство школ города.

В этом же году была проведена 1 Всеузбекская Спартакиада, в программу которой, был включен и волейбол. Таким образом, 1927г. можно назвать годом зарождения волейбола в Узбекистане.

В 1928г. в Ташкенте проводился осенний розыгрыш, в котором участвовали уже 14 команд (10 мужских и 4 женских) – всего 120 человек. С 1929г. ежегодно разыгрывается первенство Ташкента.

Волейбол в 20-е годы во многом отличался от современного. Игра сводилась к передаче мяча через сетку так, чтобы мяч перелетел ее и упал на площадку противника. Подача производилась из квадрата 1х1м.

Несмотря на небольшую нагрузку, получаемую игроками во время игры, и на ее простоту, перерыв между партиями длился 10 минут. Разрешалась играть в составе пяти игрокам. В процессе игры в любое время и на любое место, на площадку мог встать шестой игрок, предварительно предупредив судью.

Для интенсивного развития волейбола в Узбекистане не было достаточного количества специалистов со специальным высшим образованием.

В 1929г. состоялась конференция профсоюзных кружков физкультуры, в этом же году в городе Самарканде состоялся первый выпуск инструкторов физкультуры.

В 1933г. волейбол был включен в программу Всеузбекской спартакиады.

В сентябре 1933г. впервые на стадионе КСП (коллектив спортивных профсоюзов) проходили соревнования колхозно-совхозных и фабрично-заводских коллективов.

В 1934г. наши спортсмены участвовали в первенстве «Союза» в Москве, а затем на I Среднеазиатской спартакиаде.

Большим событием в жизни республики было открытие в 1936г. в Ташкенте Техникума физической культуры и Дома физкультурника.

В том же 1936г., в Ташкенте открывается 2 Всеузбекская Спартакиада, первенства школ города, проводятся межвузовские соревнования. Однако, техника и тактика оставалась на низком уровне, не хватало квалифицированных тренеров по волейболу, имеющих высшее образование.

Первыми тренерами по волейболу в республике с 1927г. по 1930г. были, А. Сааков, А.А. Богаченко, Б.А. Воронцов и В.Х. Шнуров.

В декабре 1938г. проходят первые соревнования, посвященные дню Конституции, а в феврале 1939г. в Ташкент приезжает лучший, волейбольный коллектив Московского спортивного общества «Локомотив».

В трудных условиях военного времени была проведена Спартакиада Средней Азии и Казахстана. Среди мужских команд первое место заняла команда Узбекистана, среди женских команд победили спортсменки Казахстана.

В сентябре 1944г. прошла очередная Спартакиада Средней Азии и Казахстана, теперь мужская и женская команды Узбекистана завоевали почетное звание чемпионов Средней Азии и Казахстана.

В период 40-х годов несколько раз менялась разметка площадки. Вначале площадку делили крестиками на шесть зон, потом разделили линиями на зоны, но, то и другое ограничивало действие игроков по всей площадке. В 1950г.

опять ввели линию нападения. В это время игроки стали переходить к системе «шесть в нападении, шесть в защите».

Определился атакующий стиль игры, тактика непрерывного наступления. Совершенствование техники игры продолжалась, искали новые комбинации в атаке. С 1947г. стали играть не из трех, а из пяти партий, это сделало игру интереснее и требовало большей общефизической подготовки и выносливости, так как играли иногда больше двух часов.

Для успешного решения задачи подготовки физкультурных кадров, необходимо было, открыть в Узбекистане, институт физической культуры, который вместе с подготовкой кадров стал бы научно-методическим центром физкультурной и спортивной работы.

В сентябре 1955г. в Ташкенте был открыт институт физической культуры, где была с самого начала организована кафедра спортивных игр.

Класс игры вырос за счет большого количества соревнований. Начиная с 1955 года, волейболисты Узбекистана стали чаще встречаться с командами других союзных республик. Эта была подготовка к 1 Спартакиаде народов бывшего «Союза».

В Спартакиаде 1956г. на новом стадионе в «Лужниках», в городе Москве, участвовали мужская и женская команды Узбекистана. Мужская сборная заняла – 14 место, женская – 13 место.

Постепенно волейбол становится все более популярным видом спорта в республике. Вскоре его включают в школьную программу, как обязательную спортивную дисциплину.

В 1961г. Первенство проводилось по новой системе. В соревнованиях приняли участие 24 мужских и 24 женских команд, которые были разбиты на три зоны.

В том же году в Ташкенте, был поднят флаг 1 Спартакиады молодежи Узбекистана. Эта Спартакиада явилась большим событием в жизни нашей республики, ей предшествовали массовые соревнования в коллективах физической культуры, районные, городские и областные Спартакиады.

Мужская команда «Динамо» и женская команда «Автомобилист», входили в высшую лигу бывшего «Союза». Два игрока женской команды «Автомобилист» становятся Олимпийскими чемпионами, выступая за сборную команду союза. Дуюнова Вера Илларионовна – двукратная олимпийская чемпионка 1968 и 1972 годов, Павлова Лариса Михайловна является олимпийской чемпионкой 1980 года.

### **3.3. Развитие волейбола в период независимости Узбекистана**

1992 год – является началом нового этапа развития волейбола в Узбекистане. Глобальному реформированию была подвергнута система управления данным видом спорта. В первую очередь была создана новая по статусу и структуре Федерация волейбола Узбекистана (ФВУ), которая, используя свои функциональные полномочия, оказала содействие в образовании территориально-областных федераций. Это явилось толчком для дальнейшего развития волейбола на местах.

Вновь преобразованная ФВУ внесла большой вклад в разработку современных плановых и нормативно-правовых документов, соответствующих требованиям ФИВБ (Международной федерации волейбола) и АВК (Азиатской волейбольной конфедерации), регламентирующих организацию не только национальных Чемпионатов, но и проведение других соревнований республиканского и международного масштаба (Кубок Федерации, Кубок Узбекистана, международные турниры, детские и ветеранские турниры и др.).

В этом же 1992 году ФВУ была принята в состав Международной и Азиатской Конфедерации волейбола, чем были созданы адекватные условия для развития спортивных международных связей в рамках сотрудничества со многими Федерациями мира. Благодаря таким контактам стало возможным регулярное участие женской и мужской сборных команд нашей страны в отборочных турнирах Чемпионата мира и успешные выступления в Чемпионатах и Кубках Азии и престижных международных турнирах. В частности, в 1993 году впервые после провозглашения государственной независимости страны женская сборная команда Узбекистана в качестве

самостоятельной делегации участвовала в VII Чемпионате Азии, проходившего в Китае (Шанхай) и заняла почётное 6 место.

В 1994 и 1998 годах женская сборная участвовала в традиционных турнирах – «Кубок Принцессы» Таиланда, и оба раза завоевала 6 место.

1997 год – IX Чемпионат Азии, Филиппины, 6 место.

1998 год – X Кубок Азии, Вьетнам, 3 место.

1998год– Международный турнир на Кубок Президента Казахстана– 3 место.

1999 год – Международный турнир – Кубок «Микаса», Узбекистан – 1 место.

1999 год – X Чемпионат Азии, Гонконг – 6 место.

2000 год – Чемпионат Юго-Восточной Азии, Вьетнам – 2 место

2001год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира I этап (Шри-Ланка), II этап (Тайланд).

2005 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира II этап (Китай).

2009 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира I этап (Казахстан), II этап (Китай).

2013 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира 2014года II этап (Тайланд).

2015 год –I Чемпионат Азии среди девушек до 23 лет, Филиппины,10 место.

2017 год – XI Чемпионат Азии среди девушек до 18 лет, Китай, 9 место.

2017 год – II Чемпионат Азии среди девушек до 23 лет, Тайланд, 9 место.

В настоящее время женская сборная команда Узбекистана в Мировом рейтинге находится на 72 месте из 224 стран.

За истекший период подготовлена целая плеяда узбекских мастеров «Летающего мяча». Так, мастеров спорта более 60 человек, мастеров спорта международного класса – 5 человек (Е.Шмитова, С.Ашуркова, М.Мартыненко, П.Зборовская, О.Хужаева).

В период независимости государственных наград удостоились: игрок сборной команды страны О.В.Хужаева – 1998г. медалью «Шухрат», главный

тренер женской сборной команды Л.Р.Айрапетьянц – 1999г. орденом «Дустлик», медалью «Отличник спортивного движения» - 2018г. Пулатов А.А.

### Признание роста данного вида спорта за рубежом:

Федерация волейбола Узбекистана признана ФИВБ и АВК в 1992г. Генеральный секретарь Федерации волейбола Узбекистана Айрапетьянц Л.Р. в 1997г. На Конгрессе на Филиппинах был избран членом организационно-спортивного комитета АВК.

В таблице 6 представлены результаты победителей и призеров Чемпионатов Узбекистана за период независимости Узбекистана.

### Чемпионаты Узбекистана

Таблица-6

Мужчины				
№	Года	1 место	2 место	3 место
1.	1993	«Автомобилист» (Коканд)	«СКИФ» (Ташкент)	«Каноп» (Самарканд)
2.	1994	«Автомобилист» (Коканд)	«Каноп» (Самарканд)	«СКИФ» (Ташкент)
3.	1995	«МХСК» (Чирчик)	«СКИФ» (Ташкент)	«Автомобилист» (Коканд)
4.	1996	«Каноп» (Самарканд)	«Виктория» (Навоий)	«МХСК» (Чирчик)
5.	1997	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«МХСК» (Чирчик)
6.	1998	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«УзГУМЯ» (Ташкент)
7.	1999	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Кеш-кристалл» (Шахрисабз)
8.	2000	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Прогресс» (Зарафшон)	«Кеш-кристалл» (Шахрисабз)
9.	2001	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Прогресс» (Зарафшон)
10.	2002	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Мухандсиз» (Наманган)
11.	2003	« Узи Самарканд Телеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо-АГУ» (Андижан)

12.	2004	«АГМК» (Алмалык)	« Узи Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Парвоз» (Наманган)
13.	2005	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Омад» (Ташкент)
14.	2006	«Омад» (Ташкент)	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
15.	2007	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо» (Наманган)
16.	2008	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«О.Акбаров» (Яйпан)
17.	2009	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«КГПУ» (Коканд)
18.	2010	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Иктисодчи» (Андижан)
19.	2011	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Южанин» (Навои)
20.	2012	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Молиячи» (Тошкент)	«Южанин» (Навои)
21.	2013	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Ориент» (Ташкент)	«АГМК» (Алмалык)
22.	2014	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
23.	2015	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
24.	2016	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Согдиана» (Навоий)
25.	2017	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
26.	2018	«Ориент» (Ташкент)	«АГМК» (Алмалык)	«Согдиана»НГМК (Навоий)
27.	2019	«Ориент» (Ташкент)	«АГМК» (Алмалык)	Ёшлик (Фергана)

### Женщины

№	Года	1 место	2 место	3 место
1.	1993	«СКИФ» (Ташкент)	«Андижан»	«Фергона»
2.	1994	«Автомобилист» (Ташкент)	«РШВСМ» (Ташкент)	«Андижан»
3.	1996	«СКИФ» (Ташкент)	Навоий»	«Фергона»
4.	1997	«СКИФ» (Ташкент)	«Навоий»	«УзОГ»
5.	1998	«СКИФ» (Ташкент)	«Фергона»	«Навоий»
6.	1999	«СКИФ» (Ташкент)	«Фергона»	«Навоий»
7.	2000	«СКИФ» (Ташкент)	«Наманган»	«Фергона»
8.	2001	«СКИФ» (Ташкент)	«Бухара»	«Наманган»
9.	2002	«Ёгмой» (Фергона)	«Наманган»	«Фергона»
10.	2003	«Алгоритм» (Ташкент)	«Южанин» (Навоий)	«Ёгмой» (Фергона)
11.	2004	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«СамКИ» (Самарканд)	«Педколедж» (Наманган)
12.	2005	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«Иктисодчи» (Самарканд)	«Иктисодчи» (Наманган)
13.	2006	«СКИФ» (Ташкент)	«Шифокор» (Навоий)	«Иктисодчи» (Наманган)
14.	2007	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
15.	2008	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
16.	2009	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«Нукус.Пед.инстит ут» (Нукус)
17.	2010	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
18.	2011	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
19.	2012	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)

20.	2013	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
21.	2014	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	“Букрот” (Андижан)
22.	2015	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Андижан Олимпколледж» (Андижан)
23.	2016	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«СКИФ 2» (Ташкент)
24.	2017	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«ХОРЕЗМКолледж» (Ургенч)	«Навои олимпия колледж» (Навои)
25.	2018	«СКИФ» (Чирчик)	«Нукус.Пед.институт» (НУКУС)	«Андижан» (Андижанская область)
26.	2019	«Нукус.Пед.институт» (НУКУС)	«СКУФ» (Чирчик)	ДЮОШ (Наманган)

Проводимые по инициативе первого Президента Ислама Каримова в рамках Национальной программы по подготовке кадров спортивные игры “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод” и Универсиада служат важным фактором широкого привлечения молодого поколения к спорту, популяризации здорового образа жизни, воспитания в молодежи любви и преданности Родине, чувства национальной гордости, формирования поколения, достойного наших великих предков.

### Результаты «Универсиады»

Таблица-6

Мужчины					
№	Год	Место проведения	1 место	2 место	3 место
1.	2000	Наманган	Ташкент II	Ташкент I	Самаркандская область
2.	2002	Бухара	Ташкент I	Ферганская область	Республика Каракалпакистан
3.	2004	Самарканд	Самаркандская область	Республика Каракалпакистан	Наманганская область
4.	2007	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Ташкент	Навоийская область
5.	2010	Андижан	Андижанская область	Навоийская область	Ташкент
6	2013	Бухара	Ташкент	Самаркандская область	Хорезмская область

7	2016	Фергана	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Наманганская область
<b>Женщины</b>					
1.	2000	Наманган	Ташкент I	Ферганская область	Наманганская область
2.	2002	Бухара	Ташкент I	Ферганская область	Наманганская область
3.	2004	Самарканд	Самаркандская область	Ташкент I	Наманганская область
4.	2007	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Ташкент	Наманганская область
5.	2010	Андижан	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Андижанская область
6	2013	Бухара	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Навоийская область
7	2016	Фергана	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Наманганская область

### **3.4. Актуальные вопросы современного волейбола**

Традиционный волейбол, которому более 120 лет, в последние годы получил название классического волейбола. Это вызвано тем, что в процессе развития волейбола выделился пляжный волейбол, который стал олимпийским видом спорта. В классическом волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих волейболистов мира.

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности волейболистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведения тренировочного процесса высококвалифицированных волейболистов и сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противоборства и тренировки, системного единства, что отражается в понятии «соревновательно-тренировочная деятельность». Только на основе анализа соревновательной деятельности, выявление основных тенденций в развитии современного классического волейбола возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных волейболистов.

Существенные изменения произошли в технической подготовленности высококвалифицированных волейболистов по сравнению с предыдущими этапами развития волейбола.

Современный волейбол характеризуется значительным усилением подачи. Использование силовой подачи в прыжке усложняет прием мяча игроками команды – соперницы и затрудняет организацию ими атакующих действий. Силовая подача в прыжке в настоящее время – наиболее распространенная из всех разновидностей этого приема игры. В тоже время наблюдения показывают, что игроки ведущих команд мира (Бразилии, Италии, США, России) тактически сочетают силовую подачу в прыжке с планируемыми подачами в подпрыжке и ‘укороченными’ подачами, когда мяч направляется близко к сетке. Проявляется тенденция к учащению случаев приема подачи сверху. Это объясняется тем, что арбитры матчей не стали предъявлять очень жестких требований к выполнению приема мяча, посланного подачей. Наблюдения показали, что прием сверху чаще применяется при планирующей подаче соперника или при слабом ‘накате’. Прием сверху стал чаще использоваться также при игре в защите. В настоящее время арбитры встречи практически не фиксируют ошибок при игре в защите, позволяя игрокам отражать мячи любой частью тела.

В технике различных видов нападающих ударов значительных изменений нет. В современном волейболе, как и ранее, наиболее распространенными являются нападающие удары по ходу, удары с переводом и обманные удары. Причем их соотношение существенно не изменилось.

Анализ технико-тактических действий (ТТД) волейболистов ведущих команд в нападении показал, что подавляющее большинство атак после хорошего прима подачи осуществляется с быстрых вторых передач. Данная тенденция характерна для ТТД в нападении из всех зон площадки. Наблюдается сокращение количества комбинаций в зоне 3 с использованием нападающих второго темпа. Характерная особенность современного волейбола – повышение доли атак из глубины площадки. В 90-е гг. 30% атак осуществлялось из зоны 3, в настоящее время их доля сократилась и составляет 23% в играх сборных команд. Таким образом, ведущие команды мира меньше используют атаки первым и вторым темпами из зоны 3.

Данная тенденция связана с тем, что блокирующие в современном волейболе довольно часто группируются вблизи зоны 3 м связующие игроки, чтобы “растянуть” блок соперника, вынуждены больше использовать края сетки. Кроме того, длина тела многих волейболистов превышает 200 см, что облегчает им игру на блоке.

Атаки из глубины площадки, которые в 90-е гг. были довольно редкими (всего 9,6%), в современном волейболе приобретают все большее значение. Причем эти атаки осуществляются не только из зоны 1, но и из зоны 6. Использование в атаке игроков задней линии позволяет во всех расстановках иметь трех активных нападающих, что значительно осложняет сопернику действия при блокировании.

Преобладание атак из зоны 4 объясняется тем, что при плохом приеме подачи и при плохой доводке в «доигровке» связующий игрок вынужден выполнять вторую передачу именно в эту зону. Если рассматривать только идеальный и хороший приемы подачи, то атаки распределяются по зонам более равномерно. Ведущие команды мира, имеющие равноценных нападающих, развивают свои атаки с хорошей доводки без явных приоритетов зон, что значительно осложняет организацию защитных действий команде соперника. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов показал, что у большинства команд результативность ТТД в

защите значительно ниже, чем в атаке. Данная тенденция начала проявляться еще в 80-90-е гг. Атакующий потенциал возрос благодаря повышению атлетизма игроков. В этих условиях играющим в защите тяжело противостоять мощному нападению.

Последние изменения в правилах соревнований направлены на то, чтобы активизировать эффективность действий волейболистов в защите. Разрешение играть в защите любыми частями тела, снижение требований правил игры и судейства к техническим действиям в защите, введение нового игрового амплуа волейболистов – «либеро» (свободного защитника, играющего только на задней линии) способствовали повышению эффективности защитных действий.

Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке. Об эффективности защитных действий опосредованно можно судить по количеству доигровок (ситуации, когда при отражении атаки мяч остался на стороне защищающейся команды и она может организовывать атакующие действия): чем их больше, тем эффективней была защита. Волейбол на современном этапе характеризуется значительным увеличением числа доигровок. Зрелищность волейбола намного возросла. Количество доигровок в играх сборных команд стало больше. Проведенные наблюдения показали, что сборные команды лучше организуют защитные действия, что свидетельствует о более высоком уровне мастерства игровых команд.

Важной составной частью защитных действий является блокирование. Результативное блокирование нападающих ударов из зоны 4 характерно тем, что здесь преимущество имеет двойное блокирование по сравнению с одиночным и тройным. По сравнению с 90-ми гг. в современном волейболе отмечается некоторое увеличение результативного тройного блокирования и уменьшение результативного одиночного блокирования атакующих ударов из зоны 4.

Иная картина результативного блокирования выявлена в зоне 3. В 90-е гг. удельный вес одиночного блокирования был примерно одинаковым (38-42%), значительно меньшей была доля тройного блокирования (20-22%). В современном волейболе увеличилась доля тройного двойного блокирования и сократилась доля одиночного. При блокировании атак первым темпом центральному игроку часто помогают игроки зон 2 и 4, что раньше происходило значительно реже. Это стало возможным благодаря тому. Что в настоящее время игроки передней линии при подготовке к блокированию группируются достаточно близко к зоне 3.

Результативное блокирование в зоне 2 так же, как и в зоне 4, характеризуется преобладанием двойного блокирования над остальными. Это связано с усложнением подач в современном волейболе и как следствие – с увеличением частоты выполнения прима, после которого мяч не доведен точно до связующего игрока. В этих случаях нападающие удары выполняются, как правило, из зоны 4 с высоких передач при противодействии группового блокирования.

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. Целесообразно выделять следующие игровые амплуа: игрок атаки второго темпа (доигровщик), игрок атаки второго темпа (диагональный), игрок атаки первого темпа, связующий игрок, либеро (защитник).

Для классического волейбола на современном этапе характерны следующие тенденции:

- 1) Усложнение подачи, которая из технического элемента, обеспечивающего введение мяча в игру, превратилась в эффективное атакующее средство. В настоящее время наибольшее распространение получили следующие виды подач: силовая подача в прыжке, планирующая силовая подача в прыжке, планирующая укороченная подача в прыжке, «накат» (укороченная подача);

2) Использование диагонального игрока для приема силовой подачи и игроков первого темпа для приема укороченной подачи. Сочетание различных видов подач предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовленности игроков, участвующих в приеме;

3) Усложнение подачи привело к увеличению доли атак в противодействии групповому блоку после плохого приема. ТТД ведущих команд мира при нападении после идеального и хорошего приема характеризуется равномерным использованием всех зон. Современный волейбол отличается увеличением доли атак из глубины площадки.

4) Изменения в правилах соревнований дают возможность командам более активно противостоять нападению соперника. Активизация защитных действий сопровождается более частым использованием двойного и тройного блокирований. Введение игрового амплуа «либеро» также способствует более эффективной игре команд в защите;

5) Классический волейбол на современном этапе своего развития характеризуется усилением различий в направленности соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа;

6) Анализ соревновательной деятельности ведущих команд мира свидетельствует о возникновении потребности в универсально подготовленных высококвалифицированных волейболистах. Это особенно важно при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим.

### **Контрольные вопросы:**

1. В каком году и где зародился волейбол?
2. Первое название игры волейбол?
3. В каком году были написаны первые правила по волейболу?
4. Когда организовали Международную федерацию волейбола?
5. Где начал развиваться волейбол в Узбекистане?
6. В каком году ФВУ стала членом международной федерации волейбола?
7. Какие соревнования по волейболу проводятся в Узбекистане?
8. Какие самые высокие достижения у сборных команд Узбекистана?
9. Какое состояние волейбола в нашей стране на данный период?

## **Литература:**

- 1.Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
- 2.Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
- 3.Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
- 4.Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

## **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - О‘з. Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ

**Техника игры** — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат. Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией - разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

**Технический прием** — это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием, и т.д.

**Варианты техники** — конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами. В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы.

Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема (табл. 7).

Таблица 7

Приёмы	Начальное положение	Фазы технических приемов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
Подача	Стойка	1.Возможное перемещение 2.Подбрасывание мяча 3.Замах	Встречное ударное движение	1.Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Передача	Стойка	1.Перемещение к месту встречи с мячом 1. Вынос рук	Встречное ударное движение	1.Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Нападающий удар	То же	1. Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2.Замах	То же	1.Снижение и приземление 2.Опускание рук 3. Переход к новым действиям
Приём мяча	То же	1.Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	То же	1.Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Блок	То же	1.Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук	То же	1.Снижение и приземление 2.Опускание рук 3. Переход к новым действиям

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению - игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема - взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям. Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема - приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Техника применительно к спорту, в частности относительно волейбола, означает комплекс специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она остается основным средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках действующих правил решать конкретные тактико-стратегические задачи в различных игровых ситуациях при постоянном воздействии сбивающих и возмущающих факторов. Для достижения полезного результата в каждой игровой ситуации волейболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и их разновидностью, уметь практически реализовать эти приемы, что обозначается понятием «техническое мастерство». Важнейшими критериями технического мастерства являются:

- разновидность техники;
- результативность техники;
- вариативность техники;
- стабильность техники;
- устойчивость и надежность техники;
- специализированность техники.

Процесс обучения технике игровым приемам волейбола должен быть организован в соответствии с классификацией техники игры (схема А).

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах, где результат обусловлен, прежде всего, техникой соревновательных упражнений.

*Технической подготовкой спортсмена* называют обучение его основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких результатов.

*Спортивная техника* рассматривается большинством специалистов как специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил, действующих на тело спортсмена с целью полного и эффективного их использования. С позиций системного и структурного подходов спортивная техника является и системой, обладающей двигательным составом (ее части – подсистемы), и структурой (способ их объединения и взаимодействия). При этом каждая подсистема должна охватывать все движения звеньев тела за определенное время и иметь свою частную задачу – подцель. Подсистема становится наиболее простой и удобной для анализа количественных и качественных показателей при оценке измеряемых биомеханических характеристик движения.

Расчленение целостного двигательного действия на периоды, фазы с выделением ведущих элементов координации является одним из действенных средств изучения и совершенствования технического мастерства спортсменов. Когда анализ двигательной структуры проводится на основе динамических характеристик, обуславливающих внешнюю картину движения, появляется возможность выявить критерии технического мастерства: ритм движения как интегральный показатель, стабильность, вариативность, надежность и эффективность, индивидуальность и прогрессивность техники.

Вместе с тем в педагогическом аспекте основой понятия «спортивная техника» становится не столько организация двигательного состава спортивного упражнения (система движений) сама по себе, сколько определяемая этой организацией способность спортсмена к целенаправленному и эффективному использованию конкретных внешних условий и своих реальных моторных возможностей. Эта способность планомерно развивается в ходе многолетнего совершенствования двигательной функции и систем организма, обеспечивающих ее. Следовательно, *спортивная техника* – результат и показательная сторона определенным образом развертывающегося во времени процесса, который в каждый текущий момент характеризуется определенным соответствием между уровнем развития двигательных способностей спортсмена и степенью их реализации и в качестве своей идеальной цели предполагает достижение реально возможного предела в том и другом.

*Уровень технической подготовленности спортсмена* в общем виде определяется: объемом и разнообразием его технического фонда, степенью его освоения и результативностью техники. Объем технических действий спортсмена имеет неодинаковое значение в различных видах спорта – наибольшее в сложно-координационных дисциплинах, спортивных играх, единоборствах и многоборьях, наименьшее – в циклических видах спорта.

*Основная задача технической подготовки* – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в соревнованиях, и обеспечить неуклонное совершенствование мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Это требует освоения техники базовых упражнений на ранних этапах спортивного совершенствования (общая техническая подготовка) с последующим их усложнением, совершенствованием и детализацией. На уровне высшего спортивного мастерства ставится задача преобразования и расширения вариантов техники (в той мере, в какой это диктуется закономерностями спортивного совершенствования), вплоть до разработки и освоения принципиально новых элемен-

тов, связок и комбинаций в структуре соревновательных упражнений; моделирования индивидуальных форм техники движений, соответствующих физическим и психическим возможностям спортсмена (специальная техническая подготовка).

**Результативность спортивной техники** определяется указанными выше критериями технического мастерства.

**Эффективность техники** заключается в ее соответствии решаемым двигательным задачам уровня физической, тактической, психической подготовки. Ее оценка, например, в спортивных играх производится по процентному отношению удачных попыток в атакующих или оборонительных действиях спортсмена.

Наиболее полное представление об эффективности техники двигательного действия дают показатели ритма движения. При этом центральное значение имеет время, затрачиваемое на развертывание усилий в координационной структуре движений: чем выше мастерство, тем ярче выражена концентрация усилий в динамике развития конкретного упражнения.

**Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена, активного противодействия соперника, прогрессирующего утомления, непривычной манеры судейства и др. Способность спортсмена выполнять приемы и действия в условиях «сбивающих» факторов является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

**Вариативность техники**, всегда находящаяся в органической, тесной связи со стабильностью, определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

**Минимальная тактическая информативность техники** для соперника является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной в этих видах спорта может

быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает способность выполнять такие движения, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

#### **4.1. Техника нападения**

##### **Стойки и техника перемещений**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Выделяются три типа стартовых стоек. Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**Основная стойка** — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (рис. 3).

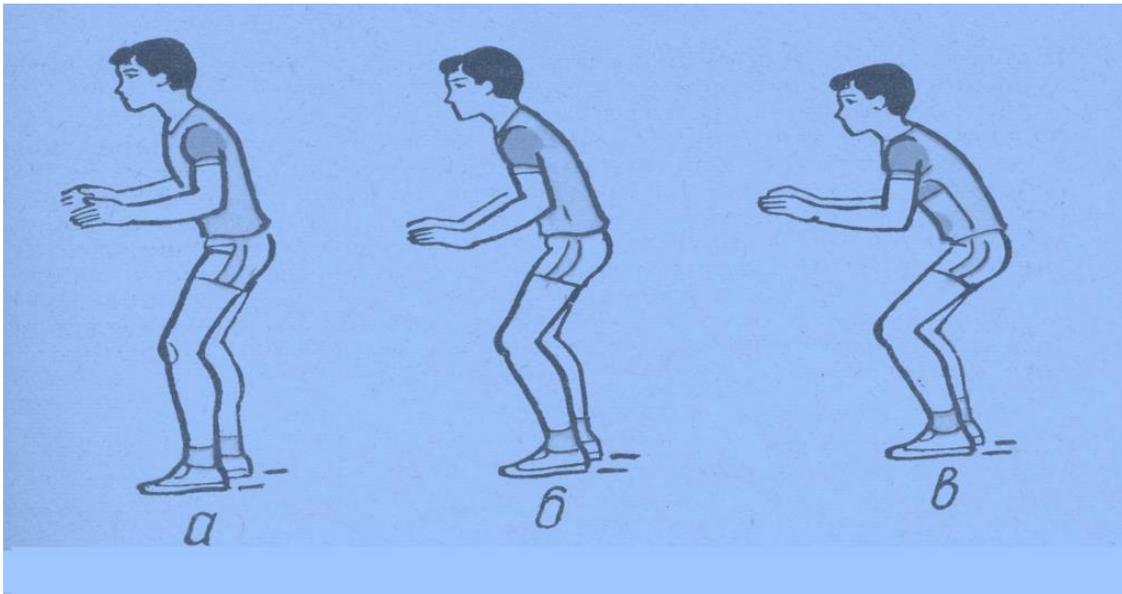
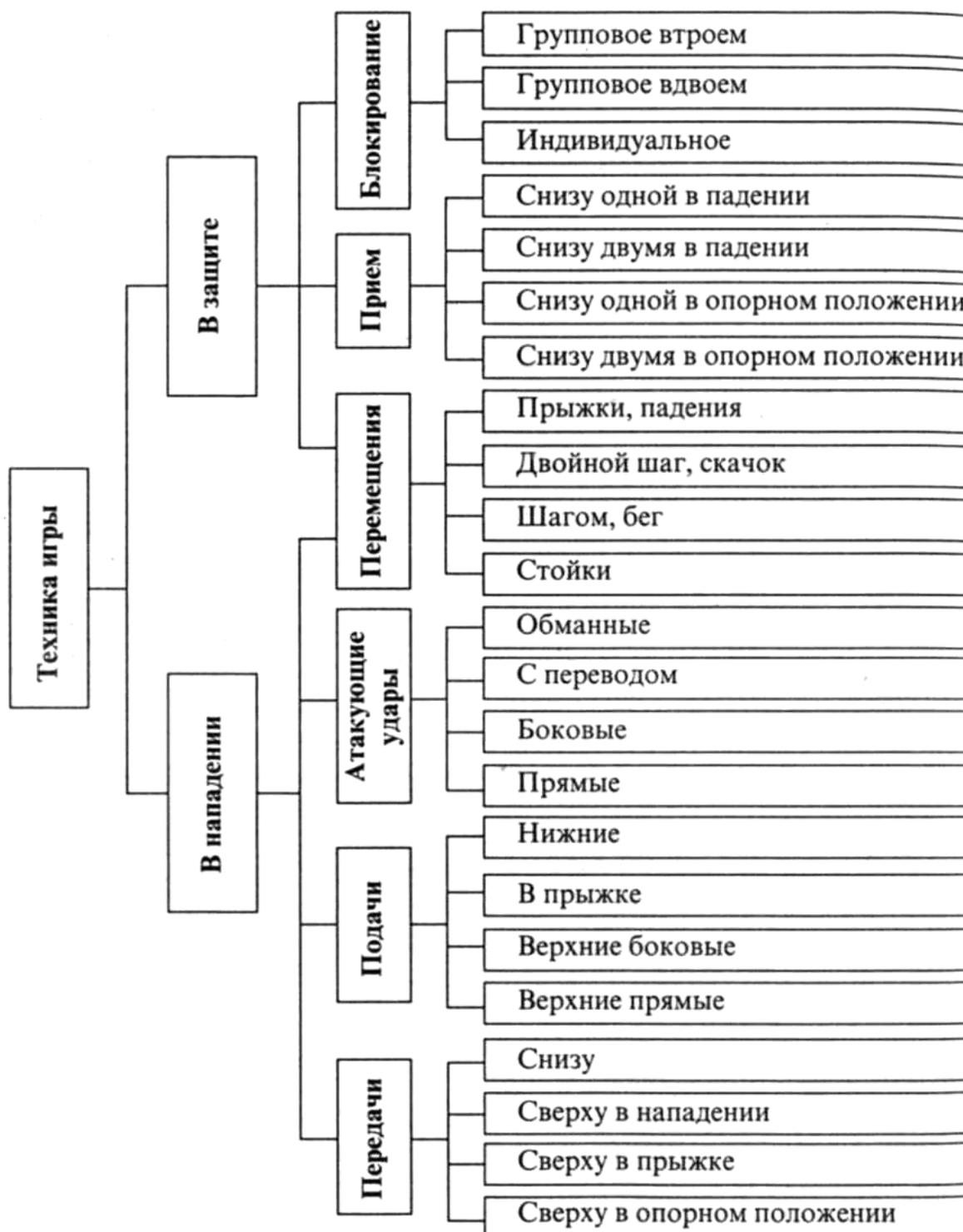


Рисунок 3. Основные стартовые стойки волейболиста.

**Неустойчивая стойка** — обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Схема А



Особенности стартовых стоек следующие:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
  - независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево — вправо – назад;
  - наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).
- В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

**Перемещения.** Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

**Ходьба** — игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и окрестный шаги.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

**Скачок** — это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

### **Подача**

**Подача** — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на

расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до  $45^\circ$ , левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении.

При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху. Важнейшая деталь техники подачи - *подбрасывание* мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть, возможно, ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

*Замах* осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая нога сзади несколько больше. Затем следует небольшая пауза. В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем

включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу — проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

*Удар по мячу* наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям. Существуют пять способов выполнения подачи.

**Нижняя прямая подача.** Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вниз – вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу –

сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 4).

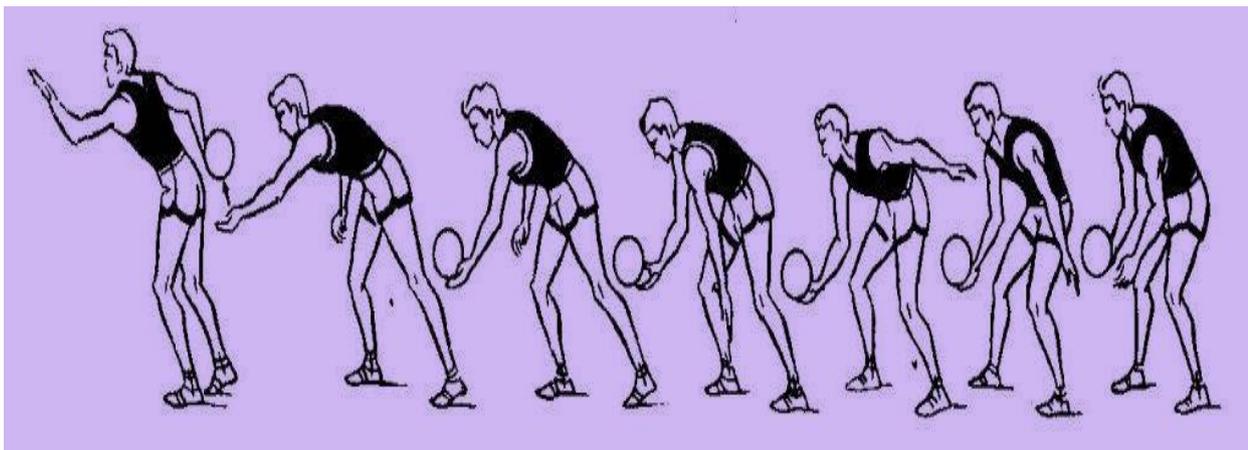


Рисунок 4.

**Нижняя боковая подача.** Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз – назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом  $45^\circ$ . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вправо – вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса.

Бьют по мячу напряженной согнутой кистью снизу – сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 5).

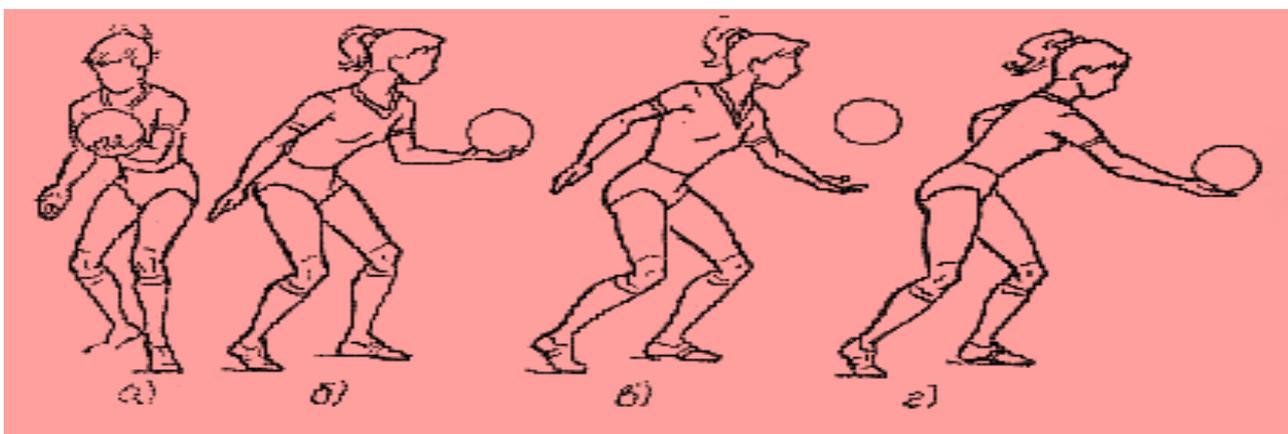


Рисунок 5.

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх – назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше  $90^\circ$ . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно  $80^\circ$ ). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис.6).

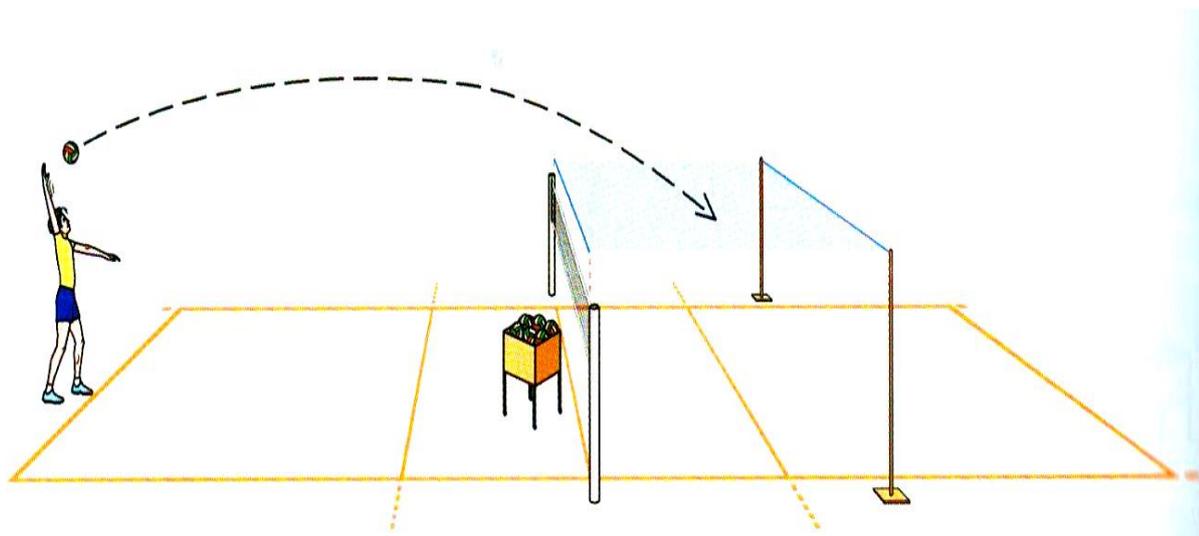


Рисунок 6.

**Верхняя боковая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз – назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади – вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько

вперед себя (угол наклона вытянутой руки около  $80^\circ$ ) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

**Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.** Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх – вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» — при ударе с тормозящим эффектом) (рис 7).

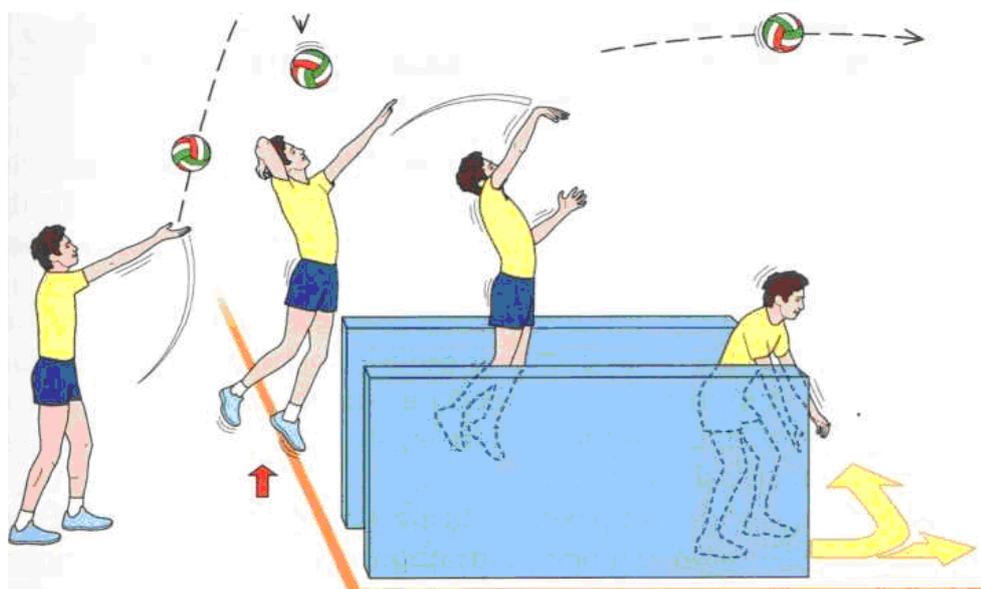


Рисунок 7.

**Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач).** Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д. В современной игре

подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач.

При выполнении **точных** подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасываем мяча;
- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- использовать направляющую работу кисти руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;
- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении **скоростных** подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

- дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был наибольшим;
- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;
- постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

**Верхнюю боковую** подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения — увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча.

Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

- перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;
- на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;

- подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки). Замах правой рукой выполняет вниз – назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибает одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади – вниз – вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика.

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название **планирующие**.

Планирующие подачи выполняются способом верхняя прямая, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать;
- при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять плоской напряженной кистью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится - она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом

- также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться как можно меньше.

Верхняя боковая подача также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного, необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструктивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

### **Передача мяча сверху**

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает: прием мяча; задача — в любом случае оставить его в игре; передача мяча; цель — направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать, как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

**Передача двумя руками сверху.** Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди — стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне,

параллельно друг другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш (рис.8).

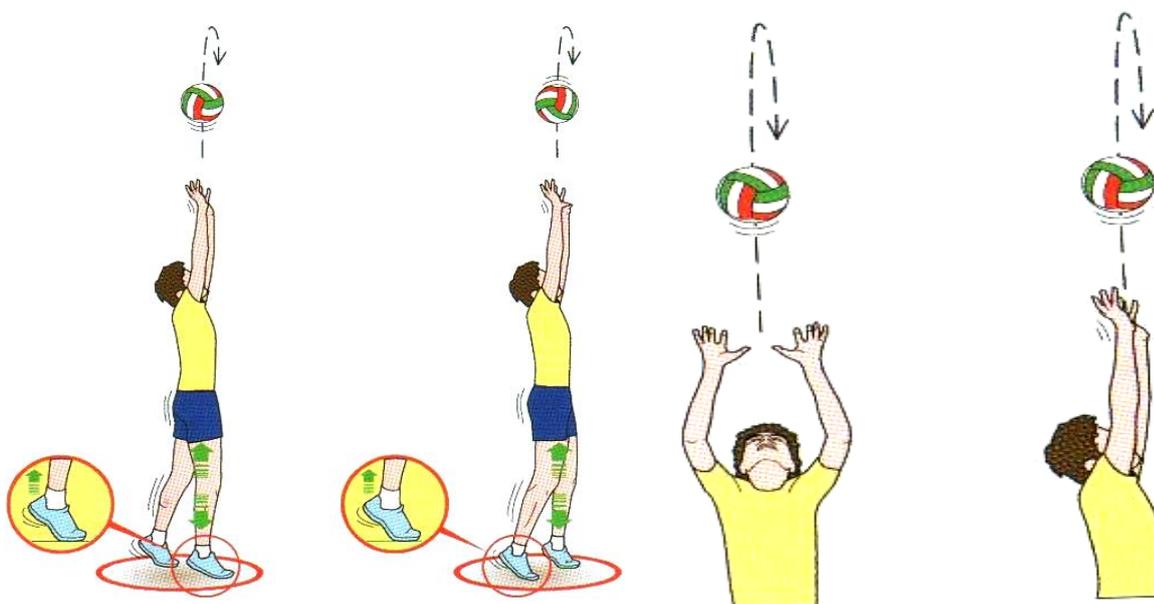


Рисунок 8.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги — их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно — руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча

в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 9). Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе.

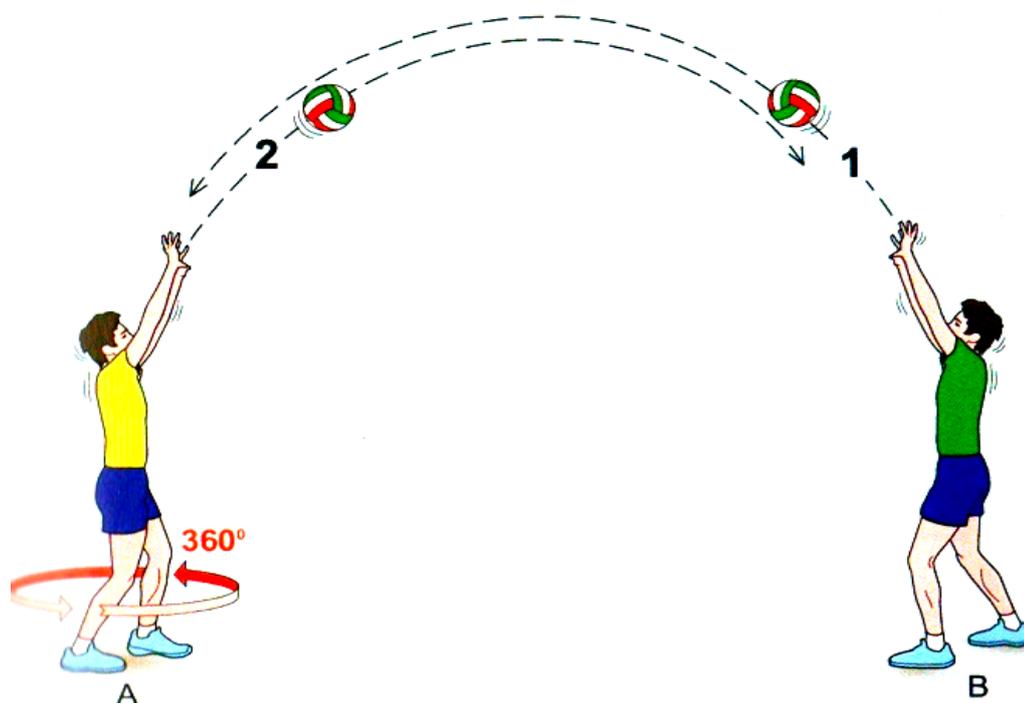


Рисунок 9.

Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в

высшей точке подъема тела при взлете (рис.10).



Рисунок 10.

### Нападающий удар

*Нападающий удар* — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей. Прямой нападающий удар (рис. 11).

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега — 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега.

Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка.

Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой

в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой ноге.

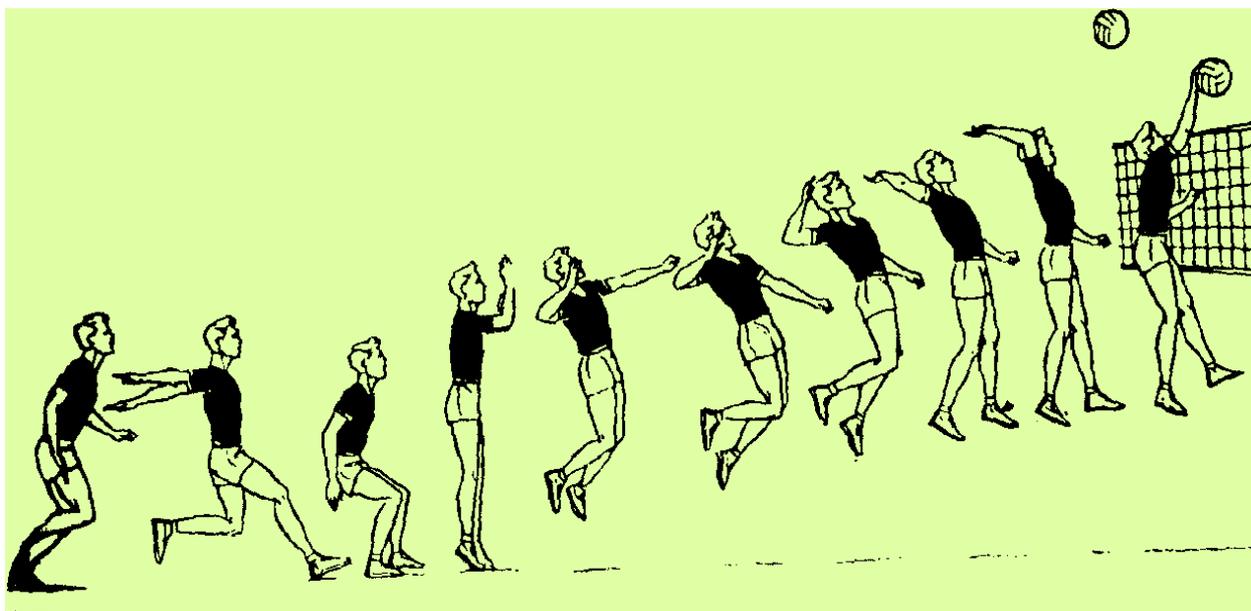


Рисунок 11.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки — по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше  $90^\circ$ . С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый

вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела. Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз.

Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» — прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку (угол наклона руки — примерно  $75^\circ$ ) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед – вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед – вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед – вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть: опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища

игрока; выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях. Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темп – ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте — медленные, а низкие — ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных передач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны: уменьшение длины разбега до 1-2 шагов; более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; меньшее сопровождающее движение руки после удара. При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности: место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона  $80^\circ$  — одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах; руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

**Боковой нападающий удар.** В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному ранее. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз – в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг

вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу – сзади вверх – вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху – сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед – вниз продолжают, но инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 12).

В современной игре нападающие удары — основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника.

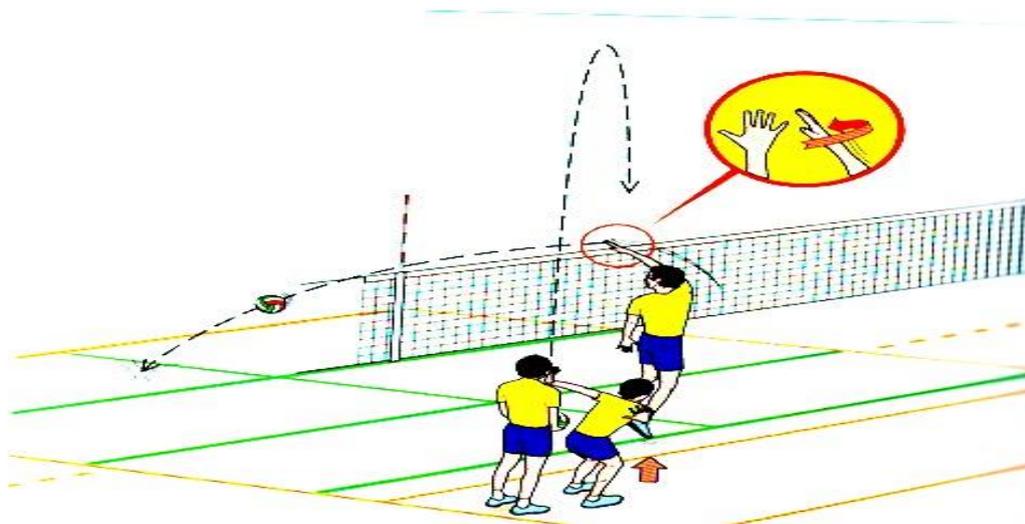


Рисунок 12.

По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега).

По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с — такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми). Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного скоростного удара. В ударном движении

руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопровождающее движение минимально. Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту — блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока — прямой скоростной нападающий удар с поворотом;
- туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
- удар выше блока — прямой ускоренный по ходу;
- обман выше блока — прямой медленный удар по ходу;
- обман мимо блока — прямой медленный удар с переводом руки;
- удары по блоку с отскоком в аут — прямой скоростной по ходу, боковой.

*Нападающий удар с поворотом туловища.* Удар выполняют в три этапа (рис. 13): 1-й этап — подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе.

Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его); 2-й этап — поворот тела в воздухе вправо или влево; 3-й этап — выполнение нападающего удара походу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

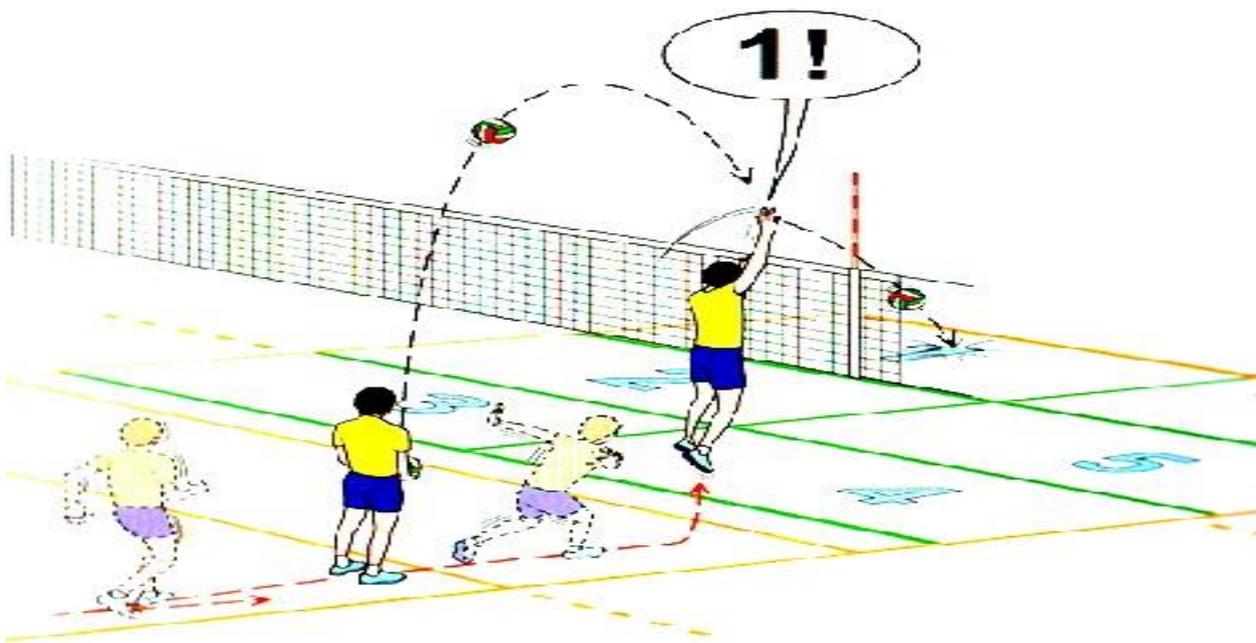


Рисунок 13.

*Нападающий удар с переводом рукой.* Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево – вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча (рис. 14).

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед – вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз – вперед. Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка.

При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев,

сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

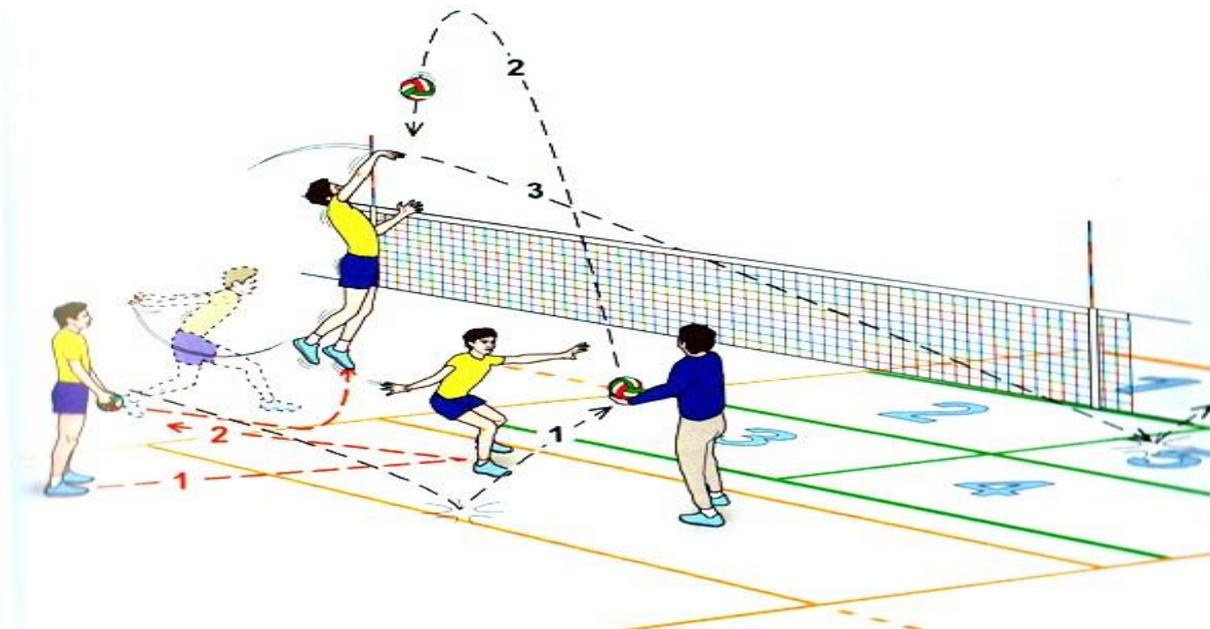


Рисунок 14.

## 4.2. Техника защиты

### Техника перемещений

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

Техника противодействий.

**Прием мяча.** Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Прием мяча сверху двумя руками. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти

примерно на уровне лица. Пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину (рис.15) после перемещения игрок последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди.

Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняет, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается равновесие.

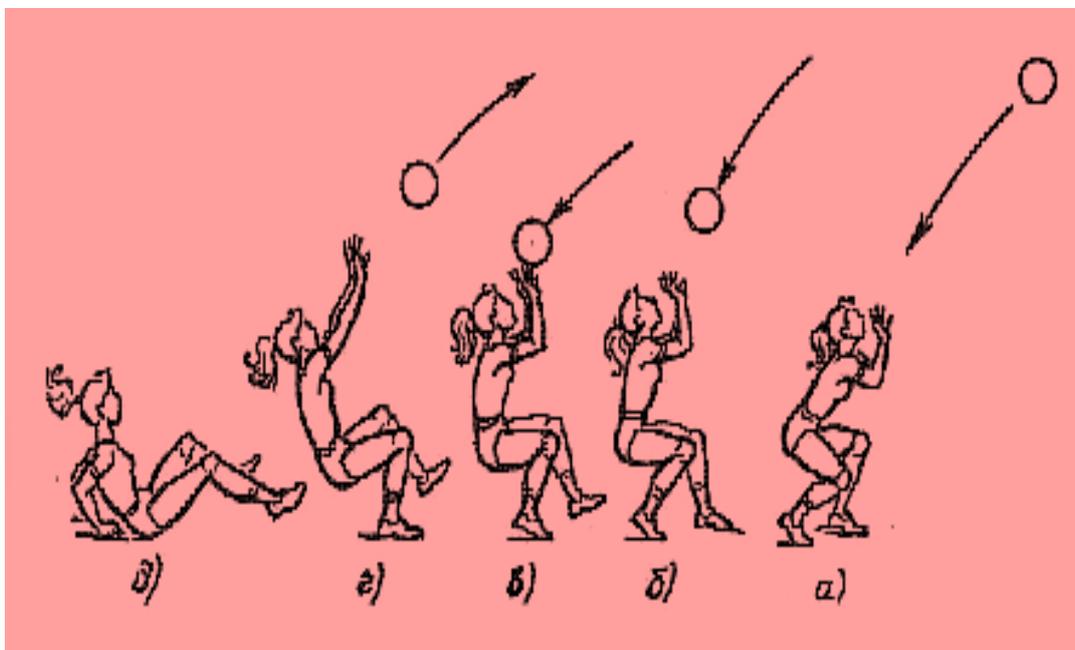


Рисунок 15.

После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекатываясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

В приеме с падением на бедро-спину (рис. 16) после предварительного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение выпада — одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Одновременно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогично описанному.

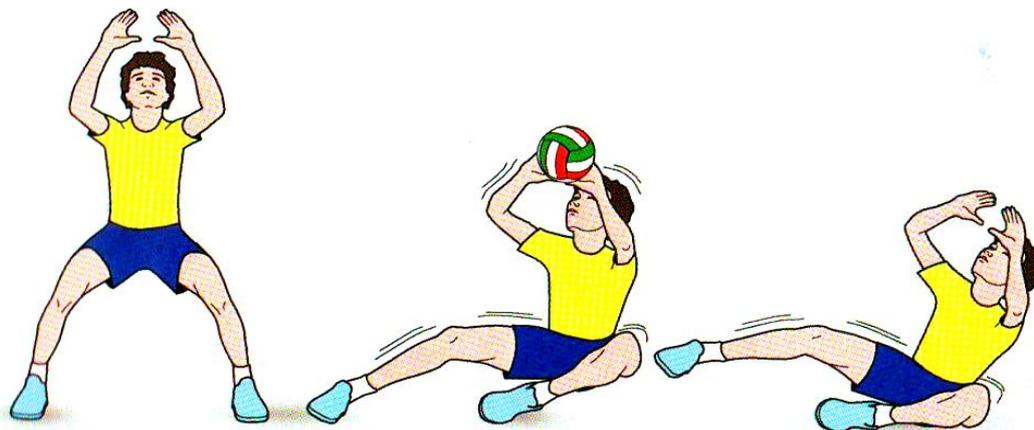


Рисунок 16.

После удара трок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площадку, последовательно касаясь се бедром, согнутой ногой и спиной. После переката маховым движением ног игрок встает и принимает исходное для последующих действий положение.

При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.

**Прием мяча двумя руками снизу.** Это основной способ приема мяча в современной игре (рис 17). Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом.

В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено.

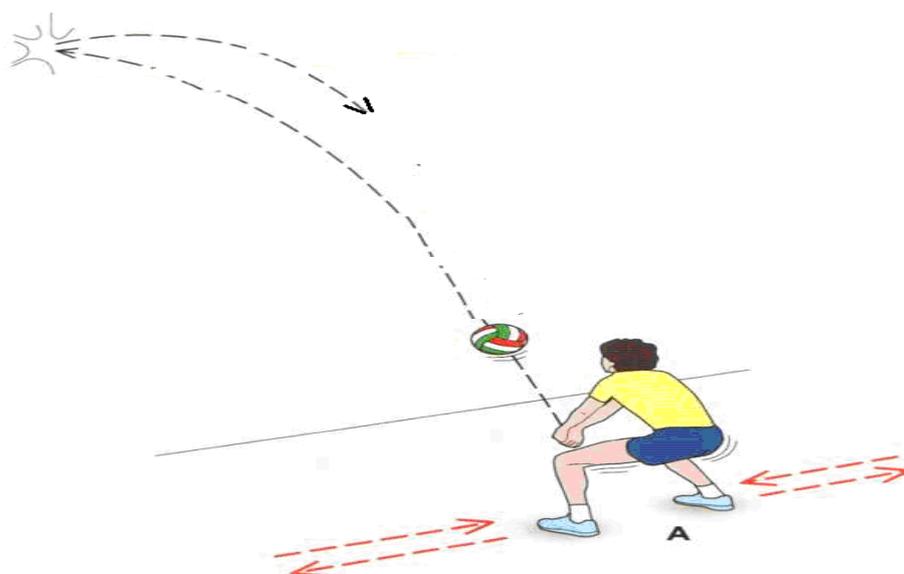


Рисунок 17.

Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно  $20^\circ$ ). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью (рис. 18). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока. При выполнении приема с падением на бедро-спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой.

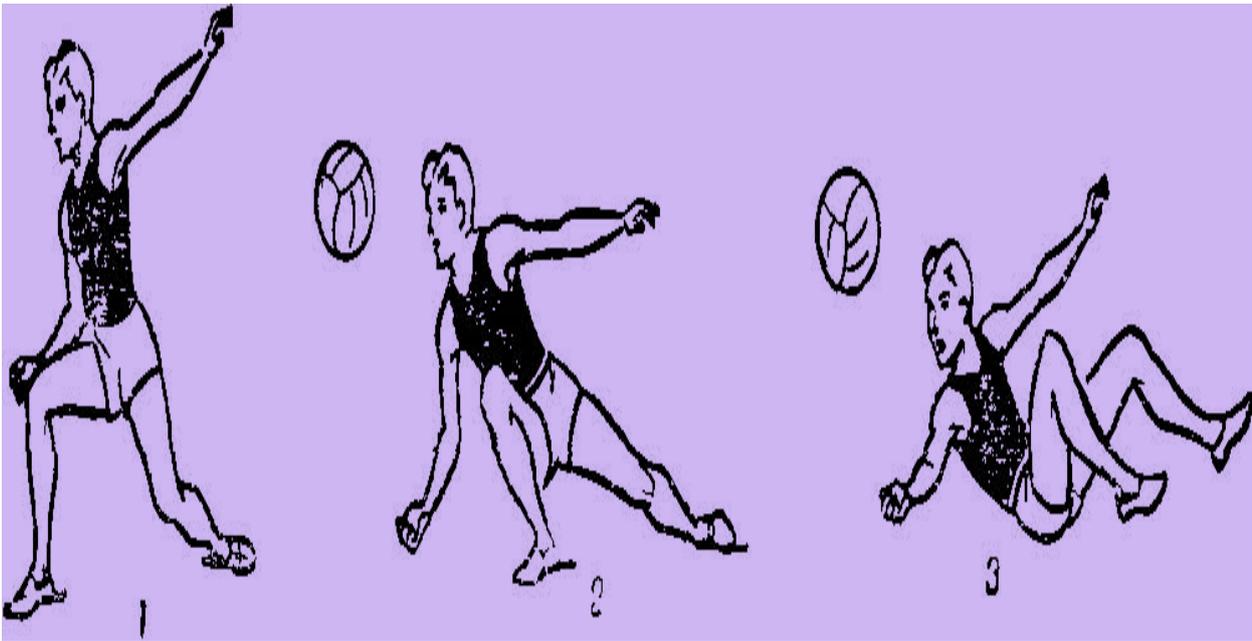


Рисунок 18.

При выполнении приема с падением на грудь (рис. 19) игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди нога резким движением посылает туловище вниз – вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу-вверх.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

В современной игре прием мяча — ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника.

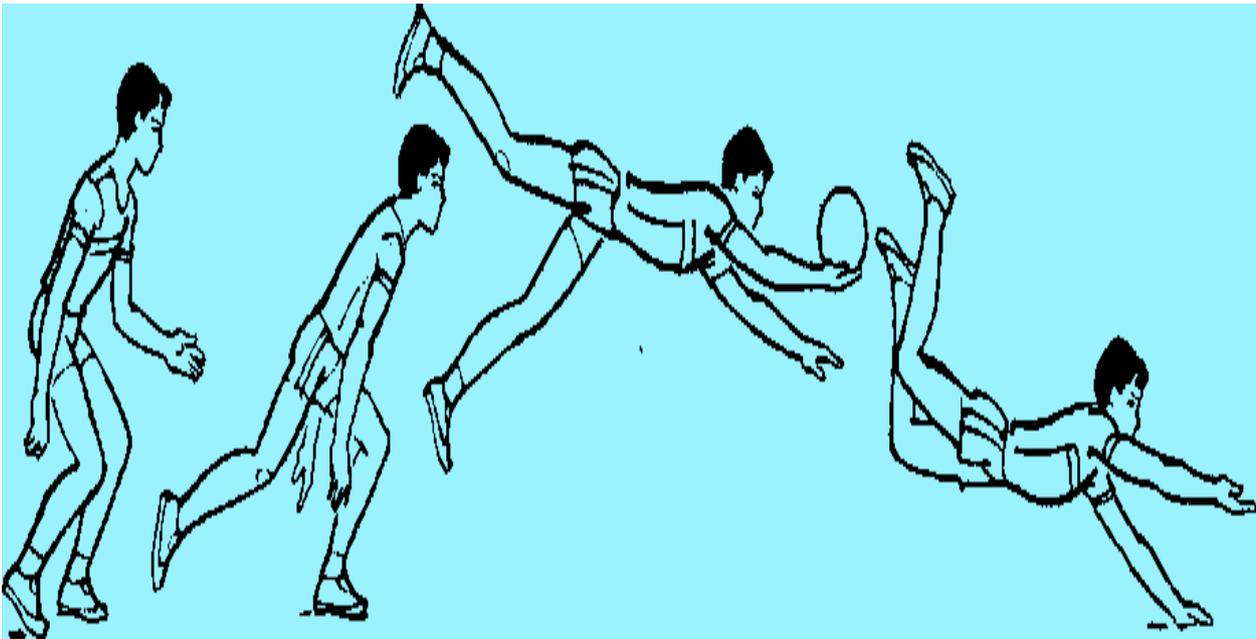


Рисунок 19.

Его можно разделить на две относительно самостоятельные части:

- прием мяча, когда основная задача — принять его, оставить в игре после нападающих действий противника;
- передача мяча после приема (первая передача), в которой основная задача — более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема — оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки.

Частными при реализации тактической задачи являются:

- прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место);
- в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей — двумя руками сверху, двумя руками снизу;
- прием мяча от нападающего удара противника;
- здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи — двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;
- прием мяча при самостраховке блока;

-здесь целесообразно принимать его без направленной передачи — двумя руками или одной снизу.

**Прием мяча с направленной передачей.** Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко. Чаще всего мяч принимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют движением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении передачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют величиной сгибания ног в предварительном приседании.

### Блок

**Блок** — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (рис. 20).



Рисунок 20.

Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м — приставными шагами, более 3 м — обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы. После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседать и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке (рис. 21).

При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед — вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед — вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

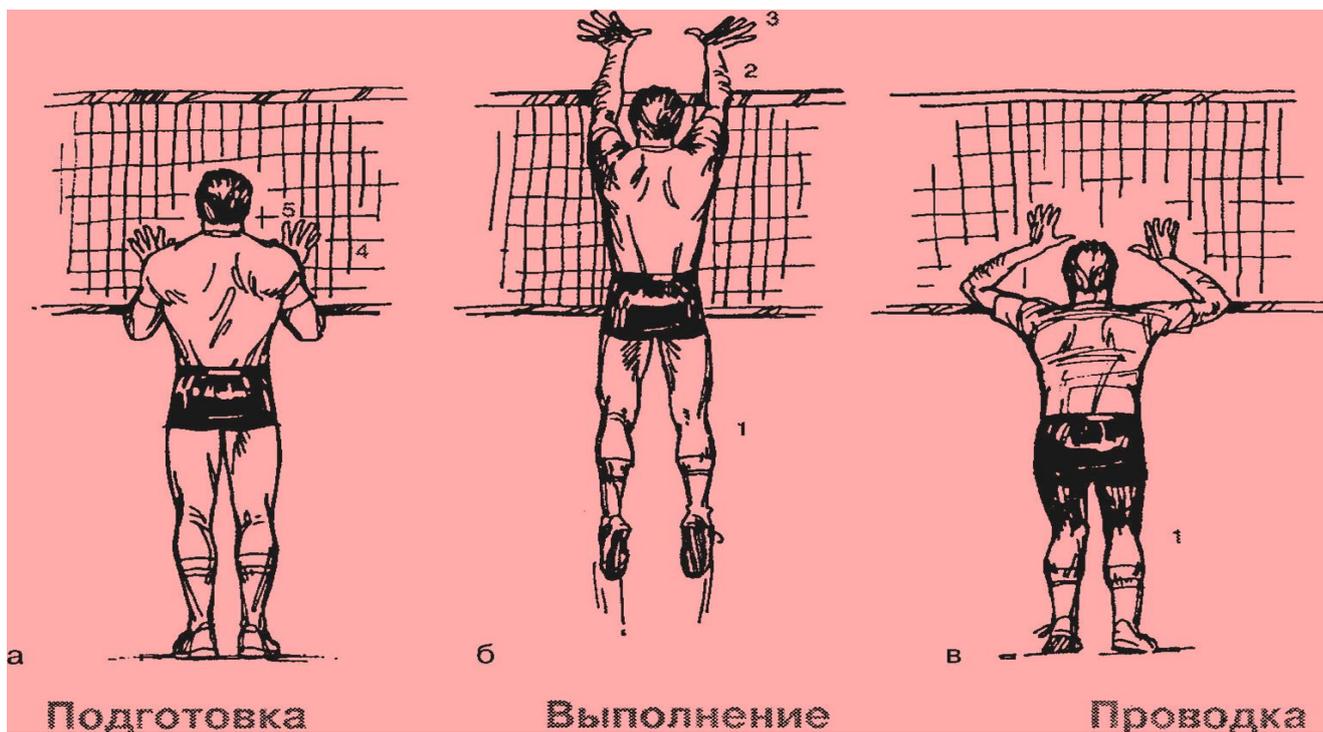


Рисунок 21.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, — пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, — начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», «полупрострел») — момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) — одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе — начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого — позже. В каждом

отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.);

- это зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;

- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

**Подвижный блок.** Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

### **Контрольные вопросы:**

1. Раскрыть значение терминологии техники игры?
2. Какие элементы входят в технику нападения?
3. Сколько фаз в нападающем ударе?
4. Какие виды подач вы знаете?
5. Сколько стоек и видов перемещений?
6. Какие элементы входят в технику защиты?
7. Сколько видов блокирования вы знаете?

### **Литература:**

Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.

3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.

4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

### **Сайты интернета:**

1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - О‘з. Respublikasi qonun hujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi

2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i

3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal

4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 5. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ

**Тактика** – целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Основные место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные, тактические действия. Индивидуальные и групповые действия связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий. Командные действия связаны с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

**Средства тактики** объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, т.е. все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Главная цель тактической подготовки – научить занимающихся применять технические приемы.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без знания современной тактики игры и истории ее развития. Практическим разделом является процесс обучения игрока осуществлять тактические решения, действуя индивидуально или взаимодействуя с партнерами. В тактической подготовке можно выделить четыре методические, взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентирования на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

2. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучения

командным действиям в нападении и защите, определяющего расположением игроков на площадке и разграничением их функции.

3. Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей игры противника.

4. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении и защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действия противника.

Тактика игры делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Также, индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите (схема Б).

*Индивидуальные тактические действия* составляют основу тактического мастерства волейболиста. Они служат своеобразным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном процессе.

Индивидуальная тактика состоит из действий без мяча (выбор места для вторых, передач и выбор места для нападающих ударов) и из действий игрока с мячом (выполнение подач, передач и нападающих ударов).

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах). Для выполнения нападающих тактических комбинаций игрокам необходимо овладеть техникой выполнения многочисленных тактических приемов: откидок, низких передач, быстрых передач, передач на края сетки, передач в сторону.

Помимо этого, надо уметь производить с этих передач нападающие удары различными способами правой и левой рукой, научиться «входить» в комбинации, задуманные партнерами на основе сложившейся игровой обстановки.

Индивидуальную тактику в защите составляют действия без мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, в защите, блокирования).

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой – входят в ту или иную систему игры в нападении, т.е. командные действия в нападении, отражая их специфику. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов – взаимодействие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды.

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействие игроков задней линии при приеме подач атакующих ударов, взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействие своей команды. Нет необходимости доказывать, что успешность командных действий всецело зависит от того, насколько игроки усвоили технику игры, индивидуально и групповые действия в нападении.

Прежде чем приступить к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации. Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений по технике и тактике учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (углом вперед и углом назад).

Расположение игроков определяется прежде всего тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки.

**Система игры** – это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановки на площадке. Система игры определяется как целесообразное месторасположение игроков,

предусматривающее разделение функциональных обязанностей между ними в ходе состязания.

В спортивных играх выделяются системы защиты и системы нападения. Как те, так и другие имеют различные варианты (системы защиты и комбинации системы нападения).

Системы защиты целесообразно подразделять на две подсистемы: расстановку игроков при приемах подач соперника, расположение игроков обороняющейся команды и момент атаки соперника. Принципиальное отличие этих двух вариантов состоит в том, что при своей подаче все игроки находятся на своих местах, а во втором – один из волейболистов задней линии, выходящей к сетке для розыгрыша мяча, остается на передней линии и выполняет функции страхующего. Такое разделение следует считать вполне оправданным, т.к. оно включает частные стороны одного признака – защиты.

В свою очередь системы нападения делятся на систему игры на двух нападающих при розыгрыше второй передачи одним из игроков передней линии, систему игры на трех и более нападающих при розыгрыше мяча игроком, выходящим к сетке.

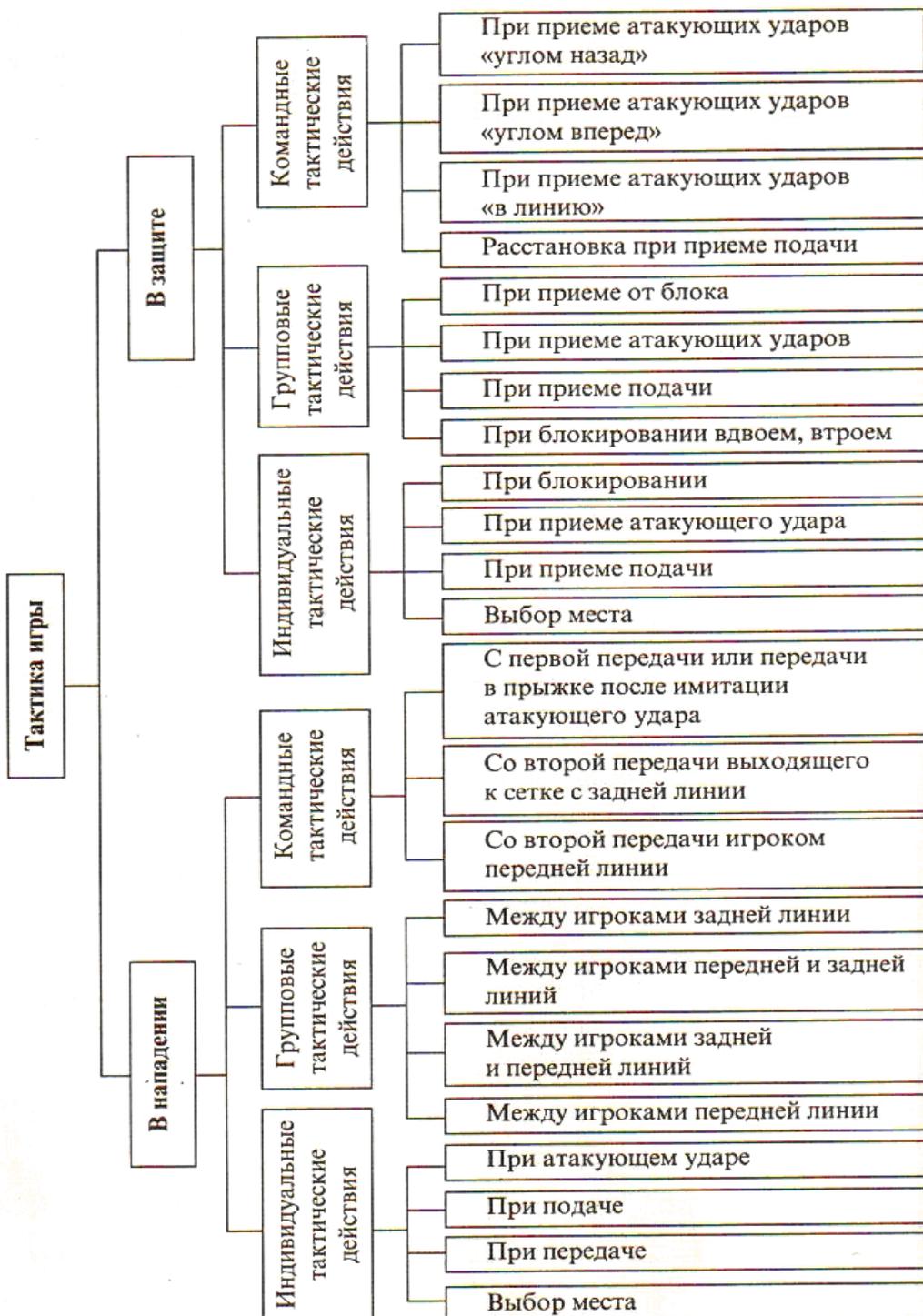
**Тактическая комбинация** – это взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки и контроля.

**Форма ведения игры** – это характер проявлений действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры в тактике взамен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

**Игровая дисциплина** – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры или всего турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизаций.

## Классификация тактики игры

Схема Б



### *Роль и значение тактики в волейболе.*

Для всех игр тактика во всем многообразии возможностей средств и методов имеет большее значение, чем для других видов спорта. Это относится и к волейболу. Под тактикой игры понимается совокупность индивидуальных и

коллективных способов нападения и защиты. С помощью тактики должна быть реализована концепция построения игры в целом получения оптимального игрового результата.

Специфические игровые различия и особенности тактики обусловлены в основном правилами игры. Для волейбола это означает, что не существует так называемой оборонительной тактики. Достигнутый перевес в очках не может быть удержан особо подчеркнутой страховкой мяча, массивной защитой и затягиванием игры. Поскольку мяч нельзя удержать на одной стороне и правила предусматривают за считыванием очков только для подающей команды, то каждая команда вынуждена стремиться к непосредственному успеху, ибо только тогда можно помешать противнику сделать то же самое. Следовательно, волейбол признает только наступательную тактику. Тот, кто отказывается от нападения и связанного с ним риска, заранее обрекает себя на неудачу.

Особенностью тактических действий при игре в волейбол является также игра при своей подаче и при подаче противника. Например, команда, владеющая правом подачей мяча, может принять для возможного выигрыша очка иные, более рискованные тактические средства, чем команда, которой угрожает проигрыш очка и которая принимает.

Из всего комплекса тактических средств и методов тренер должен отбирать наиболее удобные для его команды, потому что ни одна команда не может овладеть всем арсеналом средств и методов и применять их в игре. Тем самым тренер создает необходимые тактические рамки действий отдельных игроков и всей команды. Как и в большинстве спортивных игр, в волейболе, чтобы обрисовать необходимые тактические действия, применяется термин «система», точнее «игровая система». Выражение «манера игры» также быть здесь применено, но на практике оно допускает возможность самых различных толкований. Например, принято говорить об азиатской и европейской, яркой и бледной манере игры. Это характеризует исключительно внешнее впечатление от отдельного компонента игры.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информацией, ее хранением и переработкой. Эффективность применения технико-тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприём.

В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями. С точки зрения психофизиологии проявление опережающих, предварительных действий связывается не только с сенсомоторным актом, развивающимся с момента проявления раздражителя, но и с деятельностью мозга до его возникновения. При этом мозг является центральным звеном, воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых и осуществляются необходимые двигательные действия.

Поэтому можно считать, что целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становится возможными в результате восприятия и переработка срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередки такие ситуации, когда самые быстрые ответственные действия спортсменов недостаточны для выполнения необходимых

передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижений человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение, казалось бы неожиданно складывающейся игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия. В конечном счёте, это осуществляется в результате запоминания различных ситуаций, которые ассоциируются с новыми раздражителями, полученными в конкретных тактических ситуациях. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен тот факт, что можно воспринять у соперников и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех основных фазах:

- Восприятия и анализ соревновательной ситуации;
- Мысленного решения специальной тактической задачи;
- Двигательного решения тактической задачи.

Эти фазы представляют собой последовательный ряд путей решения тактической задачи и находятся в тесной взаимосвязи.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре, на первый план, выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов в обычных игровых и особенно в более трудных условиях соревнований. Высокий уровень всесторонней технической подготовленности предполагает прочное освоение технических приемов, устойчивость к сбивающим факторам,

надежность игры каждого спортсмена и наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде. Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двухсторонняя игра, а также подготовительные упражнения по тактике. Таким образом, техническая подготовка теснейшим образом связана с физической и тактической подготовкой.

**Средствами** тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (перемещение по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

### **5.1. Тактика нападения**

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является контролирующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подачи, нападающие удары).

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

#### ***Индивидуальные действия в нападении.***

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

**Действия игрока без мяча.** К этим действиям относится выбор места для приема подач (первая передача, подготовка атаки), вторых передач (развитие атаки), нападающего удара или других способов завершения атаки. Эти действия носят постоянный характер в течение всей игры.

Выбор места для выполнения вторых передач осуществляется следующим образом:

1. Перемещение связующего игрока передней линии в зоне нападения

для выбора лучшей позиции.

2. Нацеленный выход связующего игрока задней линии из-за игрока передней линии. Его используют только при приеме подач.

3. Выход игрока задней линии из зоны – его используют как при приеме подач, так и в ходе игры в «доигровках».

4. Выход – перехват. К этому дублирующему виду выхода прибегают в момент, когда мяч при неточном приеме направлен в противоположную сторону от предполагаемого места второй передачи конкретного связующего игрока.

При выборе позиции для выполнения вторых передач игрок должен знать следующее:

1. Место игрока должно быть в зоне 2 в 1,5-2 м от боковой линии, в зоне 3 – около 1 м от сетки.

2. Выходящий игрок задней линии не должен мешать на приеме рядом стоящим партнерам. Для выполнения второй передачи не следует выбегать навстречу мячу при подаче или нападающем ударе противника.

3. Игрок, выполняющий вторую передачу на нападающий удар, не должен делать резких перемещений, пока не определит траекторию и направление полета мяча после приема подач или нападающих ударов.

Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара определяются такими моментами: начальное положение, занятие исходной позиции, предварительное смещение или перемещение и выход на нападающий удар.

**Действия игрока с мячом.** К этим действиям относится выбор способа приема нападения, своевременное и эффективное его применение. Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое воздействие сменой способа подачи, нарушать систему защиты разнообразными ударами на точность сильными, тихими, обманными и т.п., а также вводить его в заблуждение, сменой скорости и направления передач на нападающий удар.

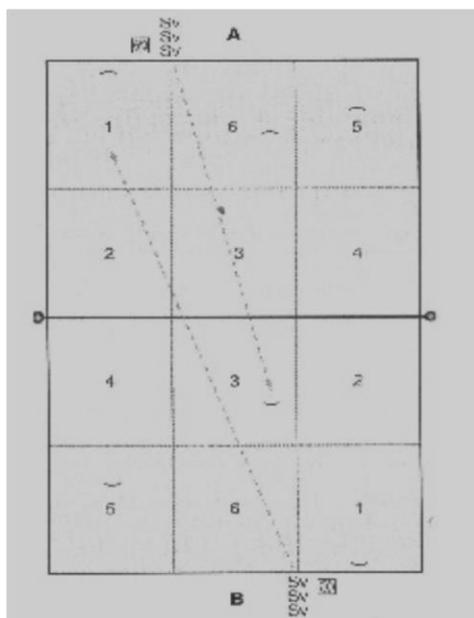


Рисунок 22. МИНУТА ДЛЯ ПОБЕДНОЙ ПОДАЧИ

Тактическое выполнение **подач** может затруднить сопернику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Часто подача сразу приносит очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием таких подач, как подача в прыжке на силу, подача в прыжке на точность или нацеленная, планирующая подача.

При различных вариантах расстановки противника на приеме подачи, особенно когда игроки смещаются или перемещаются в другие зоны, выгодно применять подачи на точность, главным образом на нападающих или в район игрока, выполняющего вторую передачу мяча (рис 22).

Для принятия правильного тактического решения при **передаче** на нападающий удар игрок должен учитывать ряд факторов:

1. Умение владеть всеми разновидностями передач с учетом высоты (высокие, средние, низкие), траектории полета мяча, скорости (полупрострельных, прострельных), расстояния (длинное – через зону, короткое – из зоны в зону или укороченные в одной зоне), характера нападающего удара (обычный с низкой передачи, на взлете или вдогонку), а также передач с отвечающими действиями.
2. Эффективность нападающих игроков в данной встрече.
3. Расположение блокирующих противника и в частности, слабейших.
4. Умение определить, кто из игроков находится в наиболее удобной для нападающего удара позиции и какая передача для него самая удобная.
5. Учитывать расстояния между связующим игроком и нападающим.
6. Выяснить, как выполняется передача (вдоль сетки или из глубины площадки) и под каким углом.

7. Не забывать закон: в трудных и не выгодных условиях связующий игрок должен отдавать мяч ближайшему игроку, которому более удобно выполнять нападающий удар, просто адресовать ее в зону.

8. Не играть на одного нападающего.

9. Не усложнять свои действия, передавая мяч, например, в прыжке, когда того не требует обстановка.

Это важно при выполнении первой передачи сразу на удар или откидки. Обычно передачу «сразу на удар» используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже при приеме подач, если подачи несложные.

«Откидка» - эта передача в прыжке, но она неотделима от нападающего удара с первой передачи. Цель откидки – выведение игроков на нападающий удар без блока, против одного блока или неорганизованного блока, а также создание условий для внезапного нападения (рис.23).

#### ПРОБЛЕМА ВПЕРЁД – НАЗАД

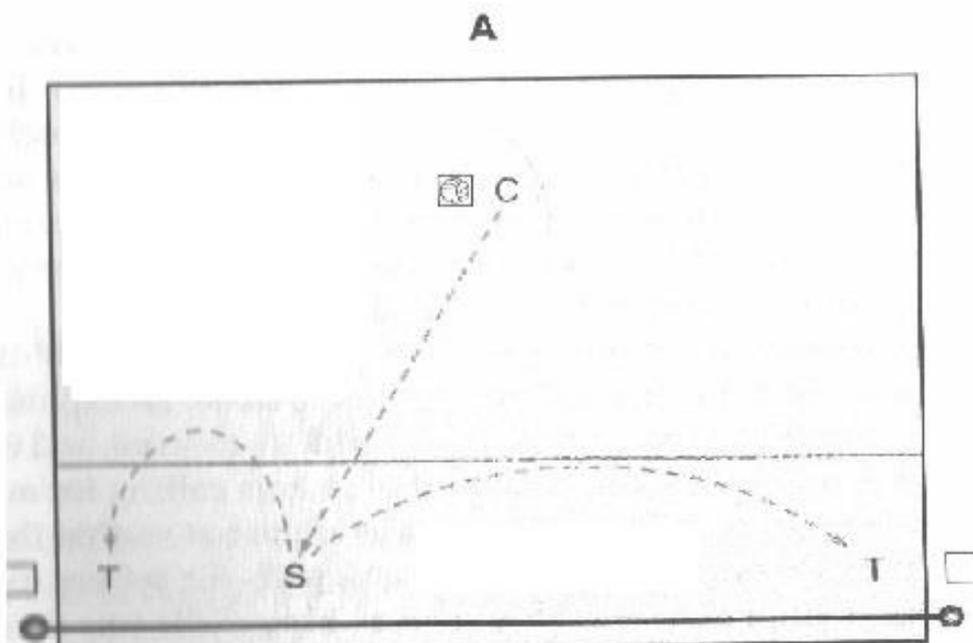
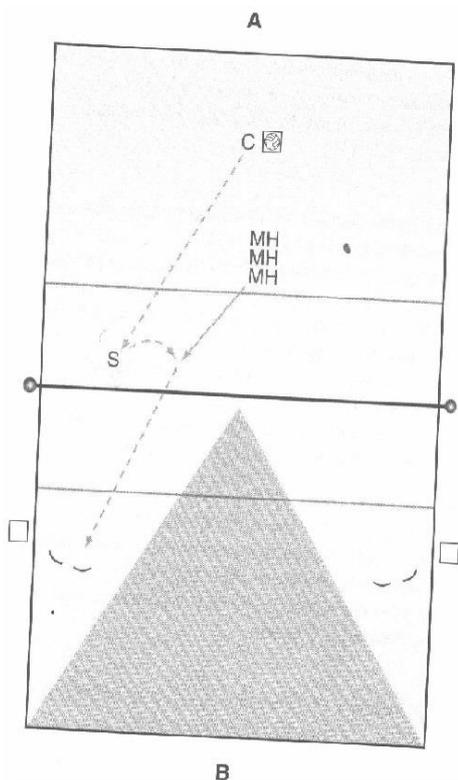


Рисунок 23.

*Индивидуальными* тактическими действиями являются передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент посылать мяч в противоположную

сторону или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнять передачу на край сетки и тому подобное.

При всех перечисленных индивидуальных действиях при выполнении нападающего удара необходимо помнить тактическое правило разумного риска в самых решающих моментах игры, способного повлиять на исход партии или даже всей встречи (рис.24).



#### АТАКА БЫСТРОГО УГЛА.

Рисунок 24.

#### *Групповые действия в нападении.*

Общепринятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линии и между линиями. Их действия по тактическим соображениям определяются не только количеством касаний мяча (тремя, разрешаемыми правилами или двумя), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Взаимодействие игроков заключается в следующем:

1. Игрок, принимавший мяч (подачу или нападающий удар), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу нападающему. Это взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком

передней линии.

2. Любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую будет выполнять выходящий игрок задней линии. Это взаимодействие принимающего игрока с выходящим игроком задней линии.

3. Игрок, передающий мяч на нападающий удар, взаимодействует с нападающим игроком и наоборот. В этом случае нападающий удар можно выполнить со второй или первой передачи.

4. Нападающие игроки взаимодействуют друг с другом при игре в своей зоне и в зоне партнера (рис.25).

#### НАПАДЕНИЕ С ТРЁХ ЛИНЕЙНЫМ ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ

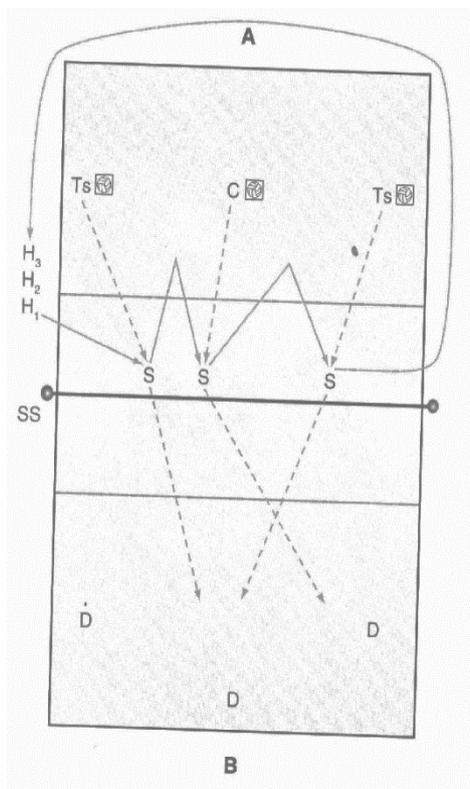


Рисунок 25.

### 5.2. Тактика защиты

Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное – не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При этом команда решает следующие задачи:

- Не дать противнику выиграть очко подачей;
- Помешать сопернику выполнить нападающий удар;
- Не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- Постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите нейтрализовать атаки противника.

Активные защитные действия команды нарушают эффективность нападения противника.

Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенностей тактики соперника.

Игра в защите, как и в нападении, состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

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

*Действия игрока без мяча при приеме подачи.*

При выборе места для приема подачи игрок, в первую очередь, занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения. Его действия не должны сковывать действия рядом стоящих игроков. Он должен предугадать направление и возможную траекторию полета мяча. Чтобы сориентироваться для приема.

При выборе места для приема подачи необходимо помнить об условной зоне своих действий, но в то же время действовать нестандартно. Например, противник применил подачу в район 3-5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился примерно в 5 м от нее. Если противник перешел на подачу к лицевой линии, тогда игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в 7-8 м от сетки (рис.26).

### *Действия игрока без мяча при выборе места для блокирования. Эти*

действия определяются:

- Тактической грамотностью игрока;
- Начальным положением в зоне против опекаемого нападающего соперника;
- Дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника;

#### **ПЕРЕДАЧА С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ**

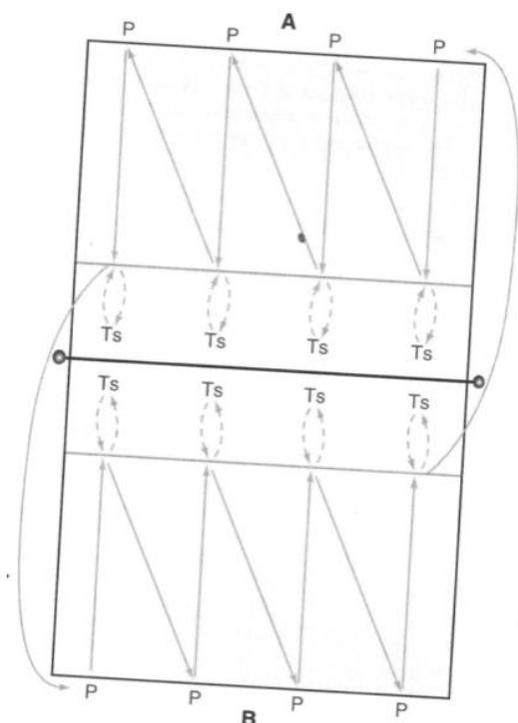


Рисунок 26.

Зоной, в которую направлена первая передача;

- Зоной, в которую направлена передача на нападающий удар;
- Нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;
- Траекторий передачи мяча соперника и возможной точкой нападающего удара;
- Предполагаемым направлением нападающего удара;
- Уточнением места перед прыжком;
- Знанием индивидуальных особенностей соперника, выполняющего нападающий удар.

Учитывая все это, блокирующий при обычных нападающих ударах «походу» должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при «косых» нападающих ударах – левее мяча (или места нанесения удара), если нападающий удар следует из зоны 4 и правее – если из зоны 2.

*Действия игрока без мяча при приеме нападающих ударов.* У игроков должна быть особенно развита интуиция, умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они не находились.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Он определяется:

- Накопленным опытом и анализом выполнения разнообразных нападающих ударов различными игроками;
- Знанием конкретного противника и его возможностей в сложившейся ситуации;
- Умением быстро определять направление передачи на нападающий удар.

*Действие игрока с мячом в защите.* К ним относятся действия при одиночном блокировании, самостраховка или передача после блокирования, определенные способы приема подач или нападающих ударов.

Блокирование – это самый эффективный способ защиты. Одиночный блок в основном применяют:

- При сложных скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих соперника;
- При нападении противника с первой передачи и с откидки;
- При встречных нападающих ударах.

Прыжок при блокировании надо выполнять оптимально. Это зависит от:

- Высоты и удаленности передачи от сетки;
- Высоты нападающего удара относительно сетки;
- Направления нападающих ударов волейболиста (какие удары он чаще применяет – прямолинейные или переводы);

- Роста и высоты прыжка самого блокирующего, а также нападающего противника.

Иногда, при блокировании возникает необходимость совершить два прыжка подряд. Например, когда противник играет с первых передач и откидок. Тогда блокирующий один раз прыгает сразу на нападающий удар, а второй – на нападающий удар с откидки.

Для блокирования руки над сеткой следует выносить в последний момент, непосредственно перед нападающим ударом. Преждевременный вынос рук раскрывает нападающему замысел блокирующего и тем самым облегчает ему действия в нападении.

Тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от сложившейся обстановки, а также учитывать индивидуальные особенности нападающего свои возможности и возможности защитников своей команды.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока. Когда мяч от блока оказывается на стороне блокирующего на расстоянии вытянутой руки, он применяет самостраховку.

К тактическим действиям игрока при приеме подач или нападающих ударов относится: выбор способа приема мяча, определение зоны, направление приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды и такое поведение мяча на переднюю линию в зону связующего игрока.

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах.

В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойным и тройным), в различных действиях при

приеме нападающих ударов, при страховке игроков при нападении и блокировании.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, главную роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие игроки и защитники.

**Тактика группового блока.** Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок применяется редко. Принципы постановки одиночного блока зонное и подвижное блокирование – полностью применимы и к групповому блокированию.

Блокирующих разделяют на центральных и крайних. Понятие «основной» и «вспомогательный» блокирующий условны. Важно, чтобы не было стандартного распределение их функций; если игрок находится в центре, то он обязательно «основной» блокирующий, а если с края – «вспомогательный».

Групповые действия игроков при приеме нападающих ударов. Действия эти сводятся к взаимодействиям:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (мешанной) страховке.

При выборе места для приема нападающих ударов защитники руководствуются правилами, определяющими основную и дополнительную зоны действий: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру ( рис 27).

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями нападающих ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем зоны игры могут быть распределены неравномерно в зависимости от мастерства владения игроками защитными действиями. По ходу игры волейболисты могут меняться зонами.

## КОМАНДНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

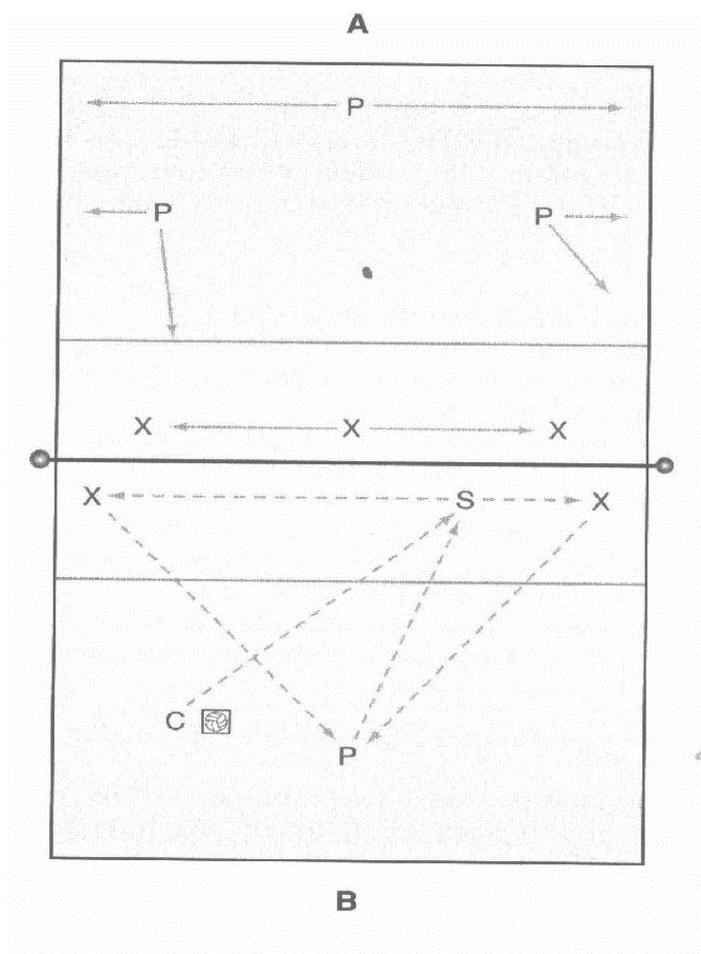


Рисунок 27.

Взаимодействия защитников со страхующими проявляются в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Кроме того, они зависят от:

- расположения страхующего игрока и зоны его действий;
- количества страхующих;
- расположения защитников;
- возможных перемещений страхующего игрока;
- договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть точным. Потери мяча возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или отражает чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположением страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, которые определяются принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

Системы игры в защите. Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле.

Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов.

Существуют определенные системы игры:

- при страховке игроком передней линии;
- при страховке игроком задней линии;
- при страховке игроками передней и задней линии.

Система страховки может осуществляться:

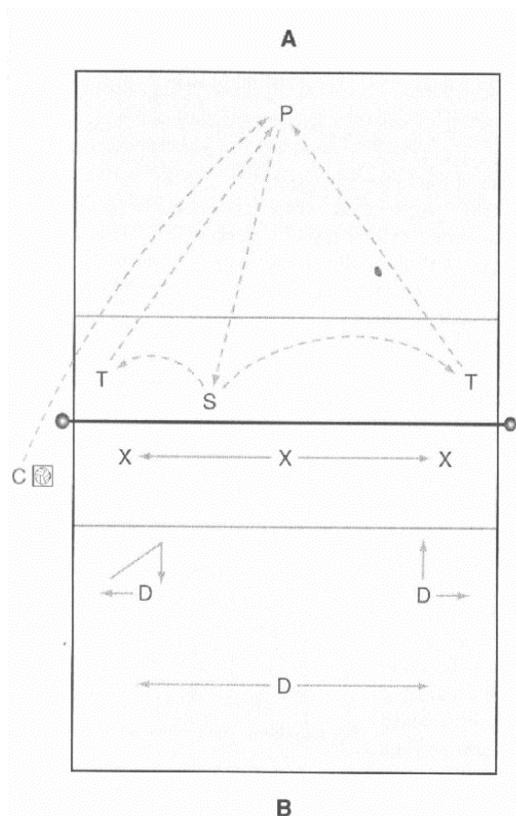
- игроком, свободным от блока;
- крайним защитником или центральным;
- комбинированно (двойная страховка).

Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке.

### ***Игра в защите при страховке игроком передней линии.***

Принципиальная схема расположения игроков во всех вариантах остается одинаковой, но перед свободным от блока игроком ставится задача – страховать в своей и в ближайших зонах. При такой системе игроки защищающейся команды, блокирующие со страхующими и принимающими нападающие удары, действуют более результативно рис (28).

## МОМЕНТ КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЫ

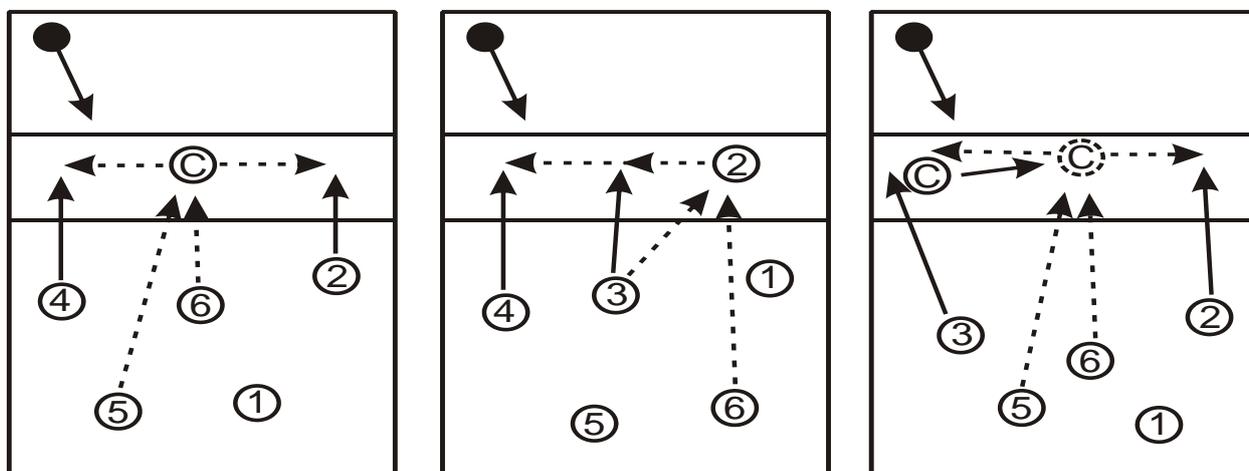


Игра в защите при страховке игроком задней линии. Здесь задача игроков задней линии, организовать страховку всех игроков передней линии. Пример, противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар «по ходу». Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до выполнения нападающего удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные «косые» и обманные нападающие удары в своей зоне.

Рисунок 28.

Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящей между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять нападающий удар по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

Данные варианты применяются для наиболее эффективных действий связующих игроков в контратаках, а также когда отдельные игроки специализируются в защите или на страховке в определенных зонах.



## **Контрольные вопросы:**

1. Раскрыть значение терминологии тактики игры?
2. Классификация тактики игры?
3. Индивидуальная тактика нападения?
4. Групповая тактика нападения?
5. Командная тактика нападения?
6. Индивидуальная тактика защиты?
7. Групповая тактика защиты?
8. Командная тактика защиты?

## **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

## **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Важнейшим условием эффективности соревновательной деятельности волейболиста является владение техникой игры, то есть выполнения технических приемов: передач, подач, блокирования и так далее с высокой результативностью. Уровень технической подготовки волейболистов определяется тем арсеналом приемов и способов и их успешного применения, которые они используют в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов. Общей задачей технической подготовки является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познаёт биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводя их до более высокой степени совершенства.

Технику отдельного приёма в волейболе можно рассматривать как систему движений, направленную на решение определённой двигательной задачи.

Эффективная техника, отличаясь высокой координированностью движений, их устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсменам достичь наивысших результатов на соревнованиях различного ранга.

Приобретённая на основании знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности является **умением**. В процессе спортивной деятельности (тренировочной и соревновательной) волейболисту необходимы и приобретаются умения осуществлять, характерную как для целостного спортивного упражнения (игрового приёма), так и для отдельных элементов движения и действий (частей игрового приёма). Умение выполнять двигательное действие формируется на основе определённых знаний о его технике, наличие соответствующих двигательных предпосылок, способности в результате ряда попыток сознательно построить заданную систему движений. В процессе обучения двигательным умениям происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Большое количество разнообразных двигательных умений является хорошей предпосылкой для эффективного освоения техники игры.

В процессе их освоения у спортсменов вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, совершенствуются специализированные восприятия, способность объединить простые движения в более сложные двигательные действия.

Многократное (стереотипное) повторения движений постепенно приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры и образованию двигательного навыка.

**Двигательный навык** – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии. При этом автоматизированным движением становится такое, в котором двигательная часть выполняется за счёт управлением низшими отделами ЦНС, а смысловая – высшими. Значение двигательных навыков вытекает из их характерных черт. Автоматизированное управление движениями является важнейшей особенностью двигательного навыка в силу того, что позволяет освободить сознание от контроля за деталями движений и переключить его на достижения основной двигательной задачи в конкретных условиях, на выбор и применения наиболее рациональных для её решения приёмов, т.е. обеспечить эффективное функционирование высших механизмов управления движениями.

Особенностью навыков является слитность движений, проявляющаяся в эффективной координационной структуре, лёгкости их выполнения, рациональной коррекции. Двигательные навыки волейболистов характеризуются высоким уровнем совершенства специализированных восприятий (чувство мяча, чувство времени и т.д.). Не менее существенным являются надёжность и вариативность двигательного навыка. Они характеризуются способностью к достижению цели двигательного действия при воздействии неблагоприятных факторов – излишнего возбуждения, утомления, изменения внешних условий и др.

Процесс овладения техникой игры в волейбол сложный и требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всём протяжении многолетней подготовки. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что волейболисты должны овладеть рациональной, и наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Среди факторов на этом этапе начального разучивания техники значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании словесно-объяснительной и наглядно воспринимаемой информации о параметрах и условиях выполнения действия. По мере того как становится практически возможно правильно выполнять входящие в него двигательные операции, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения. Из числа методов речевого воздействия преподаватель-тренер применяет, прежде всего, объяснительный рассказ и инструментирование, с тем, чтобы раскрыть смысл разучиваемого действия (приёма), дать понятия об основном механизме его техники. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения приёма используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и скорректированные замечания. Как только у обучаемых начинают складываться осознанные представления о разучиваемом действии (его объединённых, чувственно-логический образ), возрастает роль таких речевых методов и приёмов самообучения. Кроме этого на начальном этапе разучивание приёма обычно особенно широко представлена натуральная демонстрация техники выполнения приёма и демонстрация различного рода наглядных пособий: рисованные, графические и предметные аналоги действия, кинограммы, циклограммы, видеозаписи т.д. Важно, что в начале формирования двигательного действия ведущую роль в системе чувствительной информации играют зрительные и

слуховые восприятия. На формирование их должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия.

Практически разучивая собственно исполнительную часть технического приёма, его двигательный состав, на этом этапе обучения во многих случаях пользуются преимущественно методом расчленено-конструктивного упражнения, который характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным соединением их в целом. Так поступают, если действие достаточно сложное и поддаётся разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленённые действия искажают саму его суть, ведущую роль должен играть метод целостно-конструктивного упражнения. При этом действие обычно упрощают в деталях: особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приёмов. Построение нового достаточно сложного двигательного действия в начальной стадии связано с немалыми затратами физических и психических сил. В любом случае оно требует повышенной концентрации внимания и мобилизации двигательных координационных способностей, что относительно быстро вызывает специфическое утомление. Поэтому в рамках одного занятия наиболее благоприятные условия для выполнения упражнений, направленных на формирование новых двигательных действий, обеспечиваются обычно в первой половине занятий (сразу по окончании подготовительной части), когда обучаемые находятся в состоянии оптимальной оперативной работоспособности. Важное значение для повышения эффективности обучения технике на начальном этапе имеют способы организации упражнений с мячом. От того или иного способа (индивидуального, в отдельных подгруппах, общегруппового и т.д.) во многом зависит продуктивность тренировочного задания и моторная плотность его проведения.

Индивидуальный тренинг следует считать наиболее эффективным способом организации упражнений. Он может осуществляться индивидуально (работа у тренировочной стенки), с тренером или партнёром (с двумя и тремя

партнёрами, участвующими в тренинге одного спортсмена). Особо следует выделить индивидуальную тренировку игрока с тренером. Во-первых, здесь на первый план выступает повышенная эмоциональная настроенность игрока, стимулируемая присутствием тренера, во-вторых, тренирующемуся непрерывно поступает срочная речевая информация тренера, корректирующая ошибки и подкрепляющая похвалой удачно выполненные действия. И, наконец, в контакте тренер-спортсмен всегда присутствует волевые команды тренера, стимулирующие спортсмена тренироваться в полную силу и с полной отдачей. Хороший эффект достигается чередованием индивидуального тренинга игрока с тренером, с тренировкой остальной группы. При этом тренер поочерёдно вызывает игроков, а остальные продолжают тренироваться по заданию. Большое значение имеет повторение, без которого нельзя сформировать навыки игры и обеспечить перестройку морфофункционального порядка, на базе которого происходит развитие физических качеств.

В процессе повторения следует варьировать упражнения и условия, в которых выполняются приёмы игры, чтобы добиться сформированности гибких навыков.

### **Предпосылки и порядок построения процесса обучения техники**

Первоначальная задача технической подготовки – правильное овладение основой рациональной техники игры. Начинающие должны прочно освоить технику основных приёмов ведения игры. Обучения техники волейбола – это педагогический процесс. Сроки освоения техники зависят от многих причин: моторной одарённости занимающихся, количества учебных и самостоятельных занятий, интереса проявляемого к игре, уровня планирования, качества проведения учебных занятий и т.д.

Предпосылки. Как фактически пойдёт обучение тому или иному техническому приёму, зависит в первую очередь, от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок реализации намеченных задач. К числу таких предпосылок относятся: подготовленность самого обучаемого к решению задач обучения, готовность обучающегося к

разучиванию действий (усвоения конкретного материала и практическому конструированию действия), наличие ряда содействующих этому условий технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т.д. Наиболее динамичная из этих предпосылок – степень готовности обучаемых.

В целом готовность занимающихся к практическому разучиванию технического приёма характеризуется тремя основными компонентами:

1. Состояние физических качеств, которые необходимы для выполнения двигательного действия (физическая готовность).

2. Двигательным опытом (фонд приобретённых ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

3. Личностно-психическими факторами, мобилизующими действиям и определяющими характер проведения при выполнении (психическая готовность).

Эти компоненты готовности могут складываться далеко не одновременно. В процессе тренировки необходимо направленно воздействовать на них, с тем, чтобы обеспечить заблаговременную подготовку к разучиванию каждого нового технического приёма.

Собственно, *физическая готовность* к разучиванию техники приёма обеспечивается восприятием необходимых физических качеств, причём не столько непосредственно перед началом разучивания техники, сколько на протяжении всех предшествующих тренировочных занятий. В случае недостаточного развития необходимым качеств (силы, быстроты, гибкости и т.д.) у большинства занимающихся проводится дополнительная избирательно направленная физическая подготовка, которая и признана довести физическую готовность к началу разучивания технического приёма до необходимого уровня.

Аналогичным образом обеспечивается пополнение *двигательного опыта*. В принципе, чем богаче фонд приобретённых ранее двигательных умений и навыков, тем больше вероятность того, что обучение новому техническому приёму будет осуществляться ускоренными темпами и без особых затруднений.

Образно говоря, оно найдёт для себя в приобретённом ранее опыте готовые элементы, которые войдут как в его ориентировочную основу, так и в другие части. Если разучиваемое двигательное действие не находит такой опоры, то её приходится создавать уже в процессе обучения этому действию, что сказывается как на сроках, так и на средствах и методах обучения, особенно на первом этапе.

Своего рода ядром *психической готовности* к овладению технических приёмов является общая мотивация тренировочной деятельности и конкретная личностная установка на последовательное выполнение поставленных частных задач. Проблема общей мотивации решается на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: формирование и актуализация конкретных установок на выполнение частных задач обеспечивается непосредственно по ходу обучения приёму (как правило, поэтапно).

*Психическая готовность* к овладению техническими приёмами определяется также степенью волевых качеств, особенно когда выполнение связано с риском (нижние передачи в падении и др.) и с другими достаточно значительными психическими трудностями. Этим обусловлена необходимость соответственно направленной волевой подготовки в период, предшествующей обучению таким действиям. Вместе с тем, в процессе обучения, особенно на первом этапе, требуется тщательно регулировать степень психических трудностей, с тем, чтобы они не становились чрезмерными, что предполагает, в частности, использование специальных средств и методических приёмов страховки и помощи при выполнении упражнений.

Проблема подготовки к обучению всё более сложным техническим приёмам (нападающему удару, блокированию) в целом решается на основе целеустремленной реализации общедидактических и специальных принципов тренировки. Важнейшее значение при этом имеет соблюдение закономерностей, на основе которых гарантируется доступность учебного материала, индивидуализация, систематичность и оптимальная

последовательность обучения, постепенность возрастания требований в многолетнем процессе тренировки.

В спортивной практике при обучении техники игры в волейбол выделяют три фазы формирования навыка:

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

- фазу уточнения системы движений, которая соответствует этапу детального овладения техникой приёма;

- фазу упрочнения и совершенствования навыка, который соответствует этапу совершенствования технического мастерства.

### **Этапы процесса обучения двигательным действиям.**

В многолетнем процессе тренировки волейболистов постоянно идёт обучение тем или иным двигательным действием. Один из них формируется в качестве умений, другие – в качестве навыков, третьи – многократно преобразуются, приобретая свойства умений и навыков. В целом этот процесс многоэтапен. Если, однако, рассматривать процесс обучения отдельно взятому действию, которое доводится до сформированного в определённой степени навыка, то правомерно говорить об относительно завершённом цикле обучения этому действию (техническому приёму).

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

1. Создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым приёмом.
2. Разучивание приёма в упрощённых условиях.
3. Разучивание приёма в усложнённых условиях.
4. Закрепление приёма в игре.

## Содержание этапов при обучении техники

*Первый этап* заключается в создании у обучающихся представления о двигательном действии и начальной стадии освоения технического приёма.

В качестве методов на этом этапе используются различные способы демонстрации и объяснения: просмотр квалифицированных спортсменов, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи, рисунков, фотоснимков. Главное же место в методах наглядного обучения в этот период занимает образцовый многократный показ изучаемого технического приёма. Методическая последовательность использования этого способа заключается в следующем. Преподаватель-тренер, расположив группу в порядке, удобном для наблюдения, добивается устойчивого внимания занимающихся и только после этого начинает показывать и объяснять приём.

Вначале тренер образцово, в естественном темпе и ритме демонстрирует весь приём целиком. Затем следует показ исходного положения, подготовительной, основной и заключительной фаз технического приёма в замедленном темпе с синхронным объяснением.

Далее на **втором этапе** обучения, игроки вначале имитируют приём, фиксируя исходное положение и последующие фазы. Во время имитации технического приёма тренер, обходя группу, поочерёдно исправляет неточно исполненные движения, показывая, как нужно их правильно выполнять.

Затем волейболисты, расположившись в парах, начинают самостоятельно выполнять технический прием. Тренер, наблюдая за ходом упражнения, в случае ошибки у большинства волейболистов останавливает занятие и повторно демонстрирует технику игрового приёма или те фазы и детали, в которых большинство занимающихся допускают ошибки.

Для проверки сознательного восприятия и осмысливания выполняемых движений тренер предлагает зафиксировать отдельные движения. Например, для оценки правильного представления спортсмена об исходном положении волейболиста, предшествующем верхней передаче мяча, тренер предлагает учащимся показать расположение ног, туловища и рук в исходном положении.

## Этапы обучения, методика и средства

Таблица 8

Этапы обучения и их названия	Методика обучения	Средства обучения
1-этап: Усвоение понятия обучения перемещения	Объяснение-анализ, показ-пояснение	Слова, беседы, споры, обсуждения, рисунки, видеофильмы.
2-этап: Обучение обычной практике (без дополнительных заданий)	Обучать разделив на части, элементы и фазы, полностью обучать практике, исправлять ошибки, поощрять, повторять	Основные технические приёмы и подготовительные, упражнения смежных специальностей.
3-этап: Обучение практике при упрощенных условиях (давать конкретные задания, парой, тройкой и т.д.).	Полностью обучать практике, обучать усиливая конкретность, исполнять различные перемещения, обучать на основе репродуктивного повтора, обучать на основе взаимного анализа и оценок	Все средства 1-2 этапов, используются общие и специальные приёмы при увеличении скорости и понимании, используются приёмы с парой, тройкой, тренажера и технические средства.
4-этап: Продолжать обучение, в усложнённых условиях, приближённых к игровым ситуациям.	Все методы	Все средства и командные игры.

Создание правильного представления о кинематической структуре технического приёма является недостаточным для овладения им. Чрезвычайную важность для овладения техническим приёмом имеет создание представлений о расположении мышечных усилий и выработка необходимых дифференцировок при выполнении различных фаз и моментов движения. Однако, как показывает практика, для этой цели наилучшим методом обучения является непосредственное разучивание технического приёма самим обучающимся. Тем не менее, это не исключает информации со стороны тренера силовых акцентах, мышечное расслабление и максимальных усилиях, которые

необходимо выполнять в различных фазах движения. Такая информация способствует более быстрому и успешному формированию скоростно-силовой структуры двигательного навыка.

*На третьем этапе* обучения разучивание приёма обучающимися осуществляется в облегченных условиях. Здесь педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приёма, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить приём его ощущение соответствовали таковым, как при правильном выполнении приёма вообще, исключить появления ошибок, оградить от влияния всякого рода и т.д.

На этом этапе первостепенное значение имеют подводящие упражнения. При разучивании спортивной техники используют следующие методы:

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

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

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжение, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании и т.д.).

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

5. Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приёма (зажигание лампочки или

звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

**На четвёртом этапе**, учитывая специфичность проявления двигательной деятельности волейболиста во время игры, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в техническом приёме. Нужно добиться устойчивости и надёжности основного двигательного механизма технического приёма – его рабочей фазы, доводя действия спортсмена в этой фазе до автоматизма.

И, напротив, с самого начала обучения не следует образовывать путем стабилизации условий, в которых разучивается приём, устойчивого навыка в подготовительных движениях волейболиста. Таким образом, при разучивании и формировании навыков в технике волейбола речь должна идти о целостном его становлении и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь рабочего механизма техники (исключение составляет обучение техники подач, выполнение которых осуществляется в стабильных, почти не изменяющихся условиях).

Это важное положение должно лежать в основе всей методики обучения и спортивной тренировки волейболистов.

Рассмотрим методику разучивания технического приёма в облегченных условиях на конкретных примерах.

При разучивании техники верхних передач или приема мяча снизу игроки у стенки или в парном построении (при точном набрасывании мяча партнёром) осваивают основной двигательный механизм движения – передачу мяча сверху или подбивания мяча снизу. Затем в следующем упражнении, учащиеся после передвижений вначале в известном заранее, а потом в неизвестном направлении учатся применять приём и передачу мяча в разнообразных условиях и из различных исходных положений.

Аналогично осуществляется освоение техники нападающего удара. Вначале обучающийся игрок, не делает прыжка (с моста), удобно подбрасывая мяч, производит удар по нему в стенку или в пол, в направлении стоящих напротив партнёров. Затем производится нападающий удар в прыжке с разбега с одного, двух и более шагов. При этом вариативность подготовительных действий игрока обусловлена постоянным разнообразием траекторий вторых передач, которые не могут быть стабильными даже в исполнении высококвалифицированных спортсменов, в таком же плане проводится освоение техники блокирования.

При овладении техникой подач следует уменьшить величину усилия обучающегося, необходимого для удара с места подачи и перелёта мяча через сетку. Для этого волейболист располагается в 5-7 метрах от стенки или сетки и точным движением выполняет изучаемый способ подач. Затем подача осуществляется в обычных условиях (с места подачи).

Таблица 9

### Общие и специальные педагогические принципы при обучении

Принципы обучения	Способы использования принципов и методические указания
1. Научность	При обучении обращается внимание на возраст, пол, психофункциональные возможности, дозируются упражнения. Итоги анализируются с помощью научных тестов.
2. Активность и сознательность	Необходимо сознательное понимание обучаемых перемещений, также необходимо активное участие учащихся при обучении.
3. Тесная взаимосвязь и последовательность	Обеспечивается поэтапное обучение и ее закрепление.
4. Взаимозависимость и координированность	Необходимо должное соответствие усложнения приёмов и нагрузок (объём, резкость, направление, повтор, сроки).
5. Отработанность	На основе правильного усвоения с точки зрения техники практические упражнения поднимаются на уровень сознательных приёмов.
6. Непрерывность	Из года в год процесс обучения усложняется и конкретизируется, разрыв в обучении приведёт к плохим результатам.
7. “От легкого к трудному”	Легкие нагрузки должны прогрессивно увеличиваться при обучении, однако их необходимо усиливать “волнообразно”.

8. “От пройденного к непройденному”	Если обучаемый переходит из одного знакомого упражнения к другому, обучение приносит пользу.
9. “От простого к сложному”	Самые простые упражнения в процессе усложнения должны усиливаться постепенно.
10. Взаимозависимость общей и специальной подготовки	В процессе обучения и закрепления необходимо обеспечивать взаимосвязь физической технико-тактической и психофункциональной подготовленности.

Такая методическая последовательность обусловлена тем, что увеличение усилий спортсмена, особенно при разучивании новых движений, отрицательно влияет на точность координации движений. Отсутствие большого числа раздражителей и эмоциональной возбуждённости при разучивании технического приёма на этом этапе обучения способствует концентрации внимания учащихся, коррекции движений и формированию правильной кинематической скоростно-силовой структуры движений.

Поэтому на данном этапе нецелесообразно много времени уделять двусторонним играм. Они должны занимать не менее 30-40% времени всего учебного занятия.

### **Последовательность обучения техническим приёмам**

Первое условие успешного обучения техники игры – развитие физических качеств. Непосредственно же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущность. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приёмов.

В целом процессе обучения техники строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приёма (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими техникой приём (подводящие упражнения).
3. Соединение частей в единый целостный акт техникой приёма (упражнения по технике).
4. Овладение способами реализации техникой приёма (упражнение по технике и тактике).
5. Умение целесообразно принимать техникой приёмы и их способы в игре с учетом конкретной обстановки.

Схема 3



### 6.1. Стоек и передвижений

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в техникой приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм

взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приемов игры.

*Общеразвивающие упражнения.* Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед (рис.29).

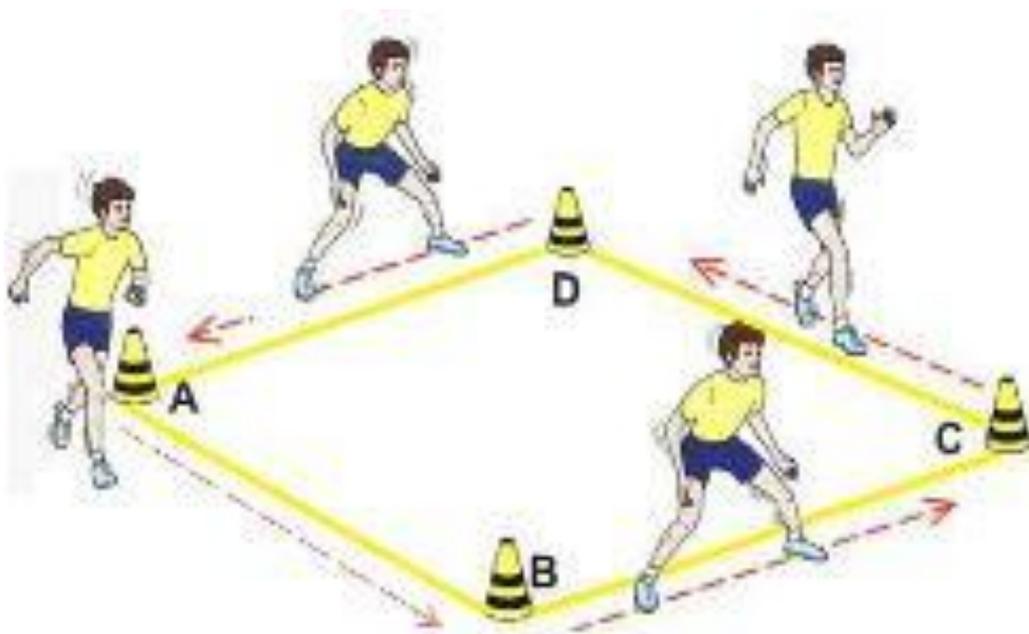


Рисунок 29.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов номеров», «Попробуй унеси».

*Подготовительные упражнения.* По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.

Выполнение упражнений первой группы, как правило, осуществляется в ответ на зрительные или слуховые сигналы учителя. Весьма эффективным при этом будет выполнение занимающимися различных заданий, которые могут усложняться по мере овладения простейшими из них.

Следует, однако, придерживаться определенной последовательности (от простого к сложному) изменений, как самих упражнений, так и условий их выполнения. Так, например, если в ответ на обусловленные сигналы учителя необходимо изменять направление движения, то его способ и скорость остаются неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление движения. По мере усвоения этих упражнений их можно выполнять в сочетании.

*Примерные упражнения:*

**1.** Бег на короткие отрезки из различных исходных положений:

сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал учителя:

бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

**2.** Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость (рис.30).

**3.** Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы.

Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.

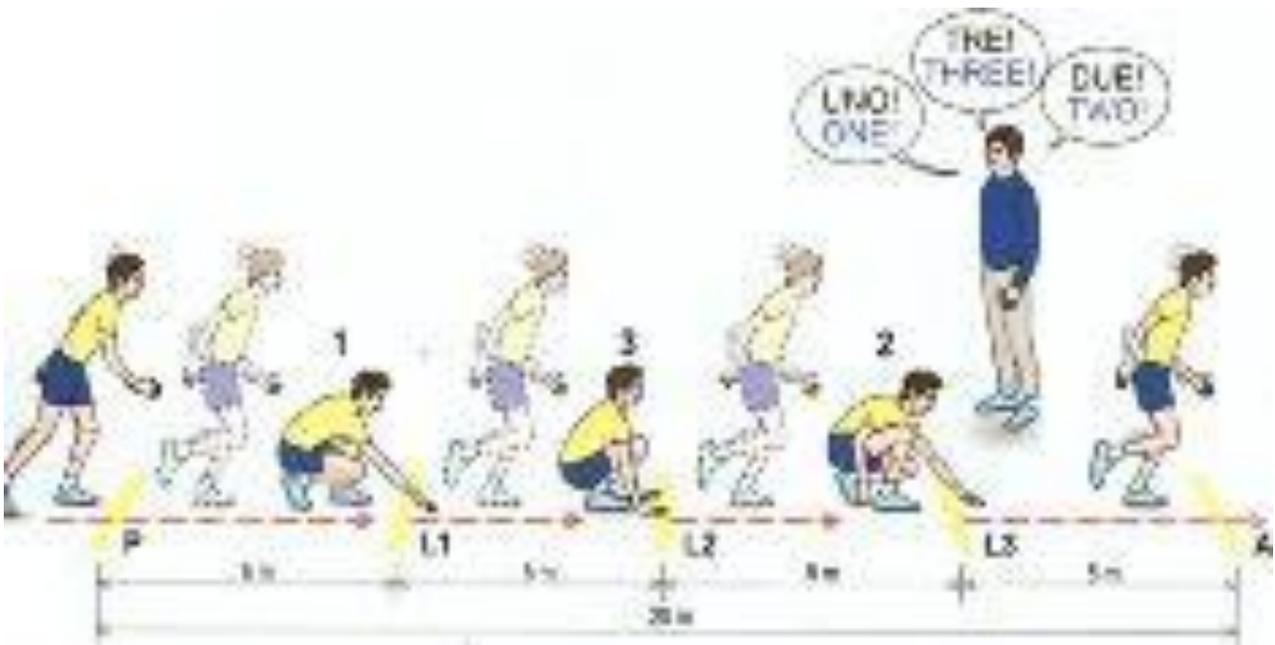


Рисунок 30.

**4.** Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.

**5.** Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз (рис31).

**6.** Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

*Подводящие упражнения.* Упражнения данного раздела предшествуют обучению учащихся основам техники передвижений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком. Сочетание развития качеств быстроты с выполнением упражнений, близких по своей структуре к

передвижению волейболистов в игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков.

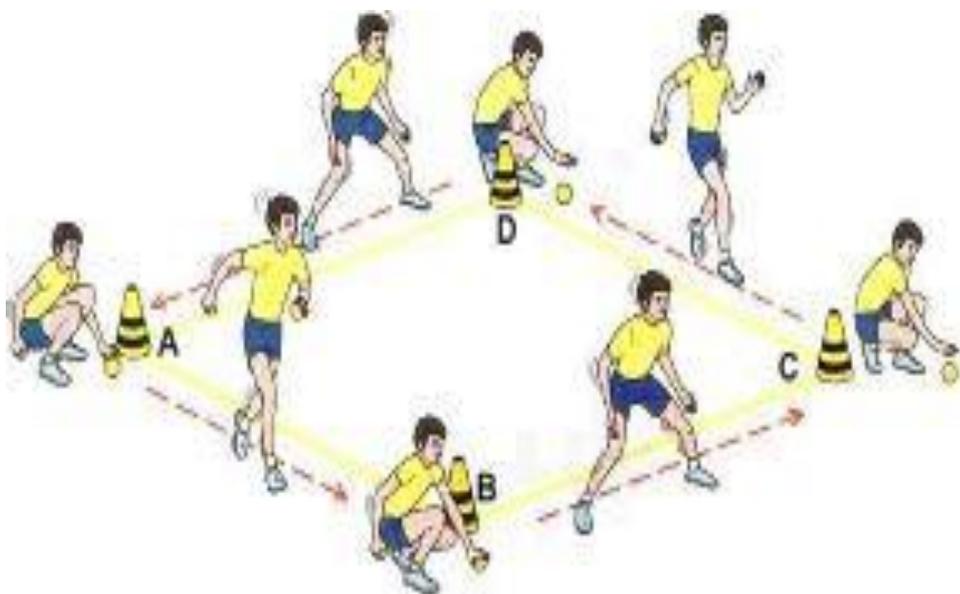


Рисунок 31.

*Упражнения по технике.* Выполнение соревновательных упражнений предшествует изучению стойки волейболиста. Может возникнуть сомнение: какая связь упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, с техникой их выполнения? Самая непосредственная. Одно дело — своевременно «выйти» к летящему мячу и другое — сделать то же в стойке волейболиста, т.е. в таком исходном положении, которое обеспечивает успешное выполнение последующих действий. Вот почему выполнение типичных передвижений волейболиста в стойке и будет способствовать развитию качеств в сочетании с совершенствованием техники передвижений.

**1.** Обучающийся стартует от линии выхода мяча со слона. Обучаемый быстро выполняет два или три шага вперед и в то время как он возвращается тренер кладёт в слона мяч, и обучаемый должен остановить мяч между широко расставленными ногами в симметричной позиции (рис.32).

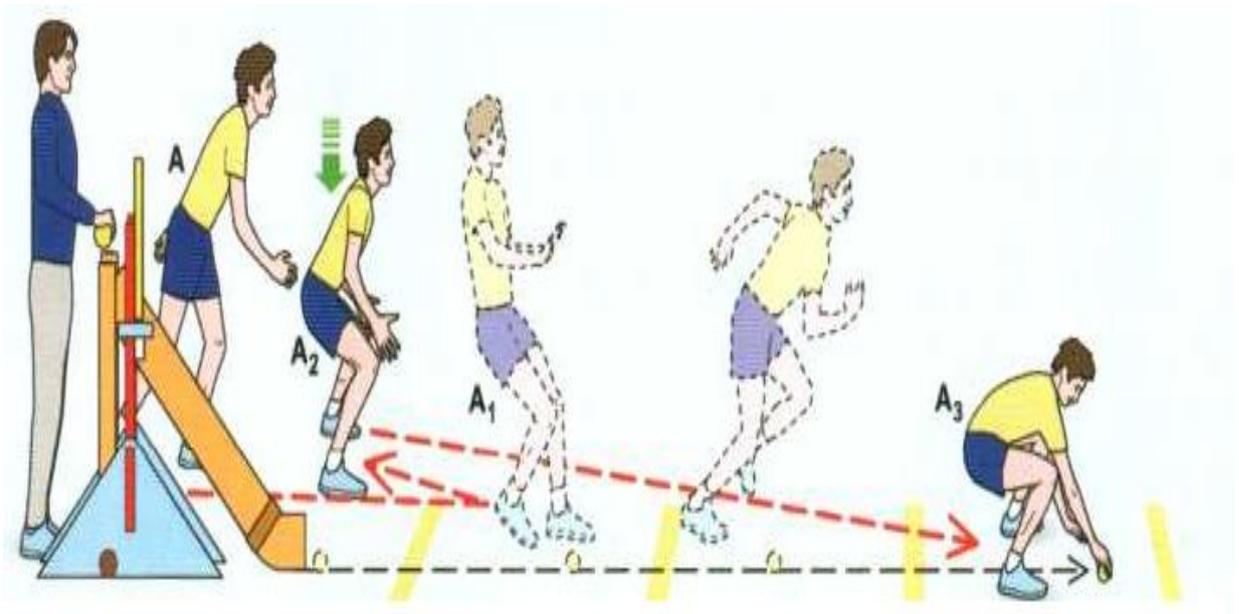


Рисунок 32.

2. Обучаемый стоит сбоку от слона, он принимает стойку во время того как тренер кладёт мяч в слона. После выхода мяча из слона начинает боковое перемещение и ловит мяч одной рукой (рис.33).

Следует отметить эффективность различных передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Эти упражнения, наряду с развитием скорости передвижения, способствуют развитию и других специальных качеств, что в значительной мере облегчает усвоение заданий с волейбольным мячом.

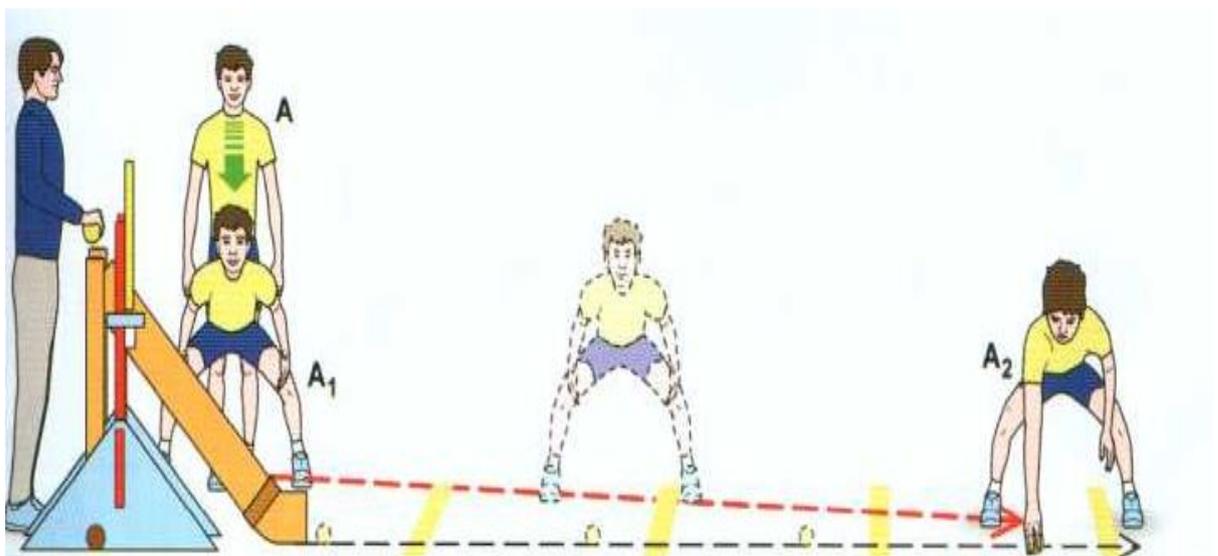


Рисунок 33.

Важным средством в освоении передвижений являются подвижные игры. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса занимающихся, что на первых этапах овладения волейболом играет решающую роль.

Наиболее эффективными, применительно к данному разделу, являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов». Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обучения передвижениям, обуславливая способ передвижения: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

## **6.2. Навыкам передачи мяча сверху и снизу**

### **6.2.1. Навыкам передачи мяча сверху**

Внедрение в практику волейбола приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало то, что приём передачи сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом (кисти на лоб). Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы. По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу – сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

*Подготовительные упражнения.*

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера – 2м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.
2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.
3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т. д.
4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед – вверх в прыжке.
6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного

мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук (рис.34).

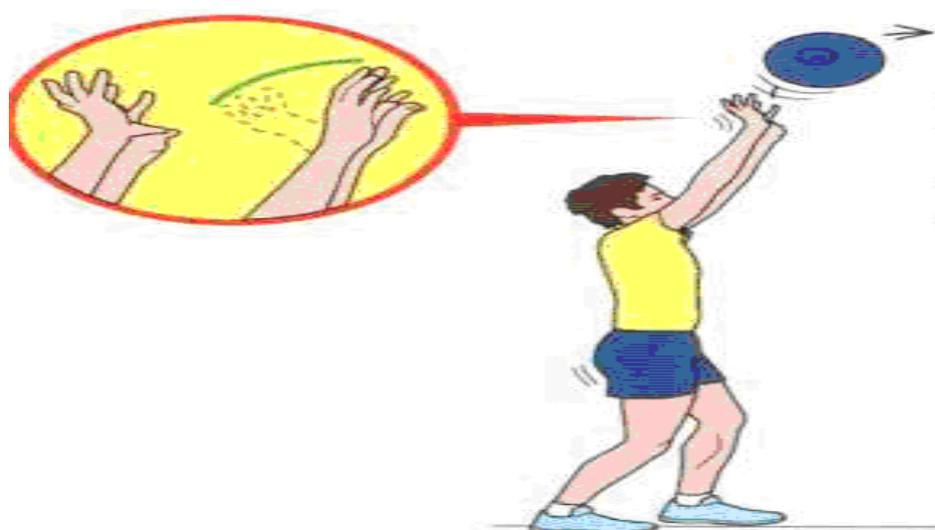


Рисунок 34

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м. (рис.35).

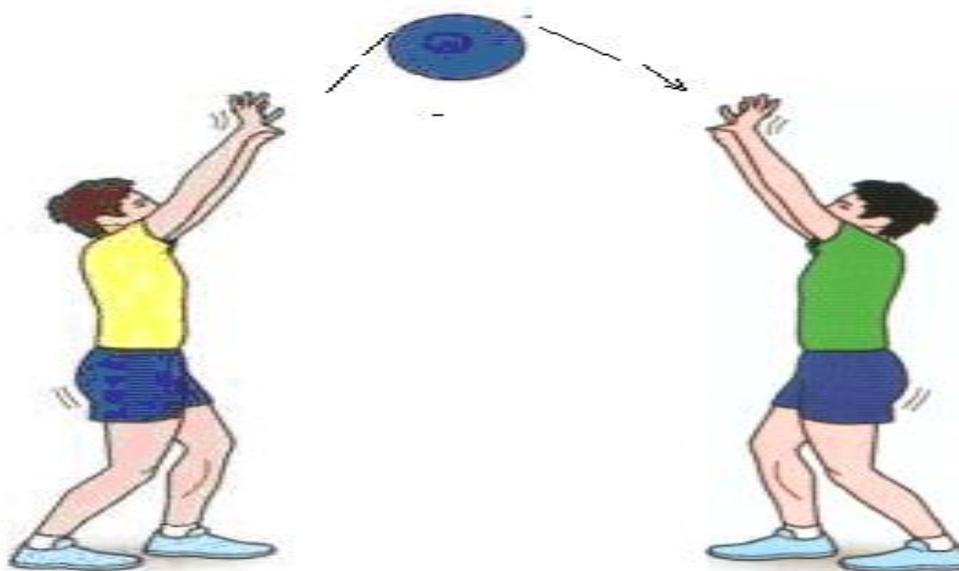


Рисунок 35

*Подводящие упражнения.*

**1.** Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч -

потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления (рис.36).

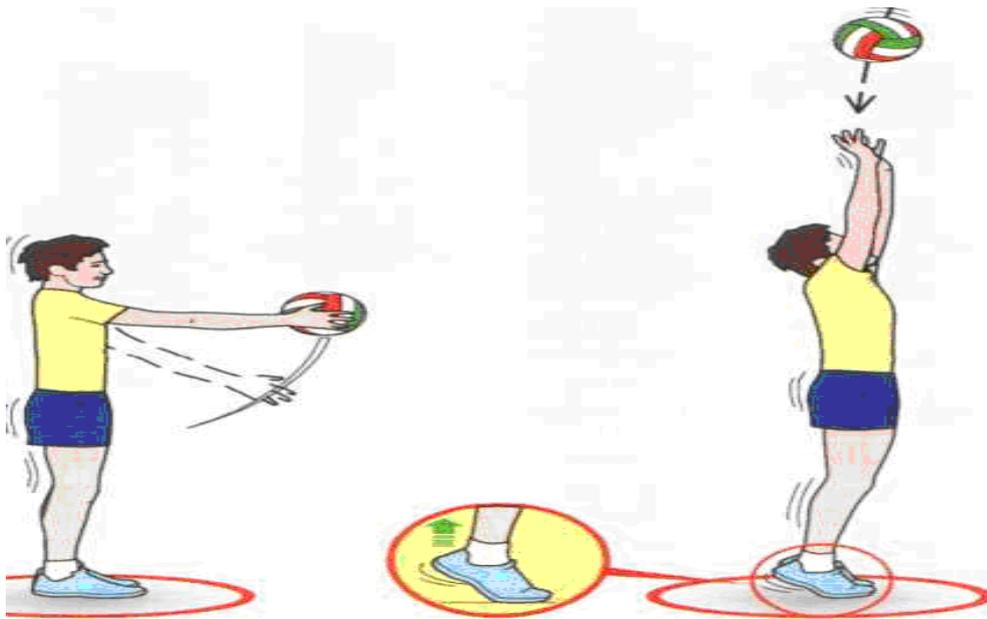


Рисунок 36.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия — выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

7. Начертить на полу окружность с небольшим диаметром. Обучаемый стоит в кругу- ноги параллельно и выполняет верхнюю передачу над головой. Во время соприкосновения с мячом, обучаемый поднимается на пальцы ног. Во время полёта мяча, обучаемый выполняет круговое движение руками вперед и назад (рис.37).

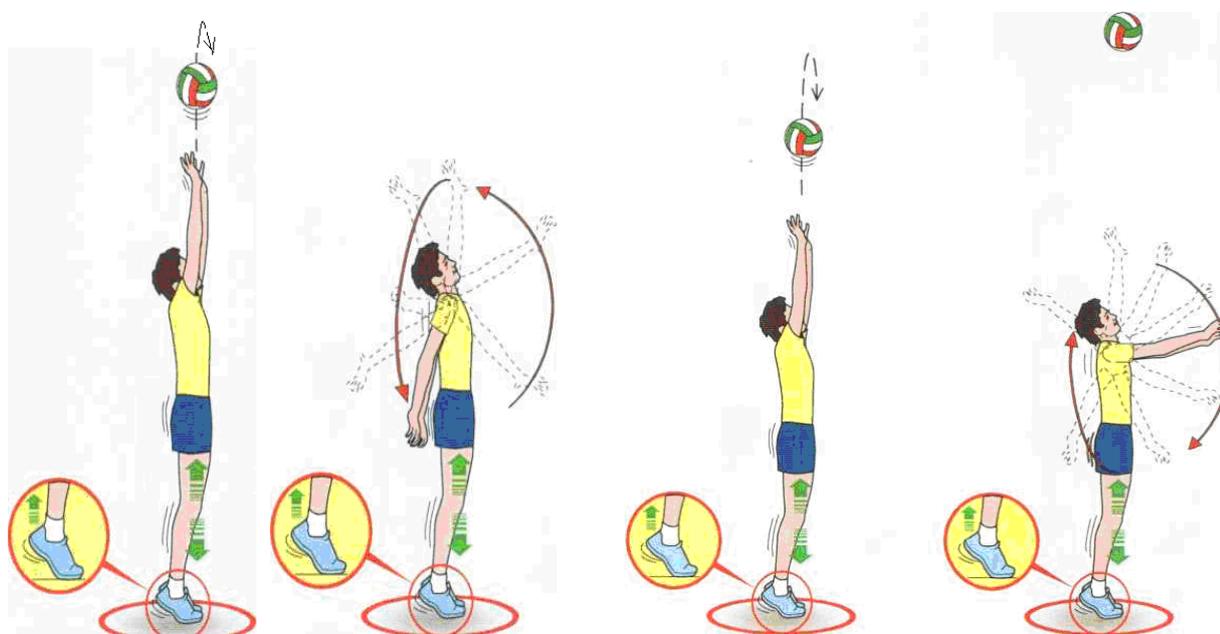


Рисунок 37.

8. Обучаемый стоит в начерченном кругу на полу, ноги симметрично, правая нога впереди. Выполняет передачу мяча сверху, поднимаясь на пальцы ног.

Во время полёта мяча выполнить хлопок спереди и сзади туловища, при этом стоять на ногах – левая нога впереди. Следующий повтор, но сначала левая нога впереди (рис.38).

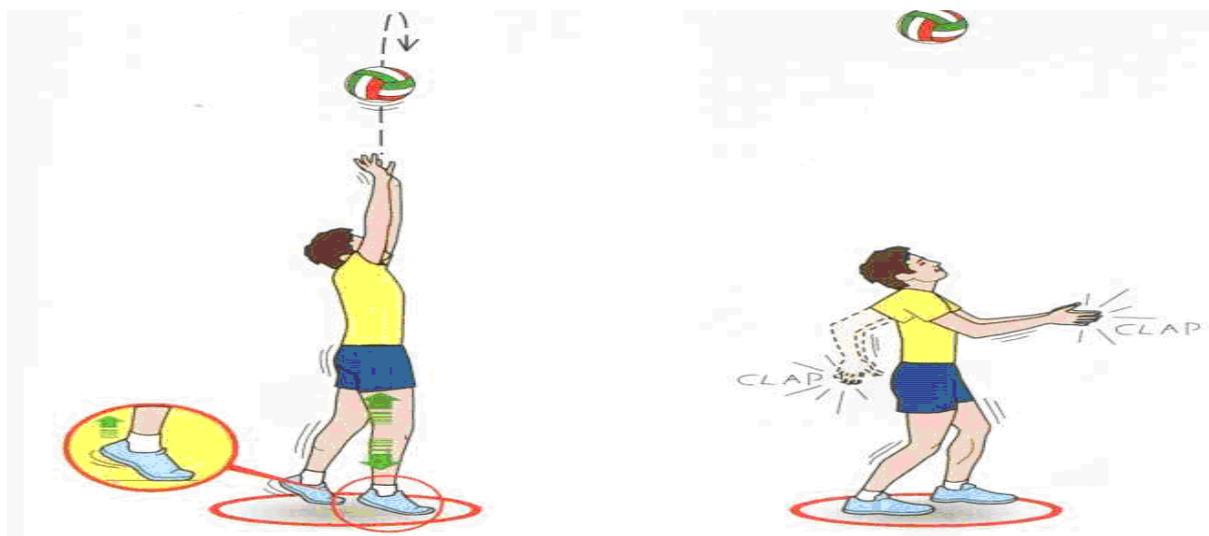


Рисунок 38.

9. Обучаемый стоит в асимметричной позиции (левая или правая нога впереди) в начерченном кругу на полу. Обучаемый выполняет передачу мяча верху и при каждой передаче переходит в положение полуприсед, затем садится на пол, затем ложится на пол. И в такой же очередности возвращается в исходное положение (рис.39).

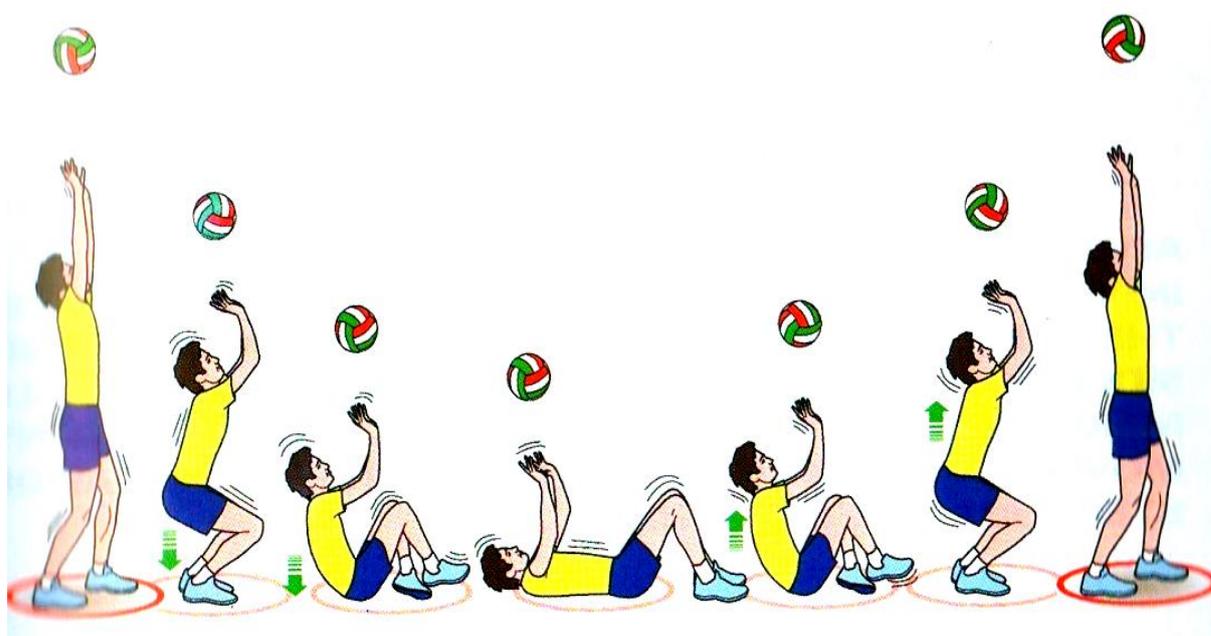


Рисунок 39.

*Упражнения по технике.* При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой – передачи в прыжке партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м. (рис.40).

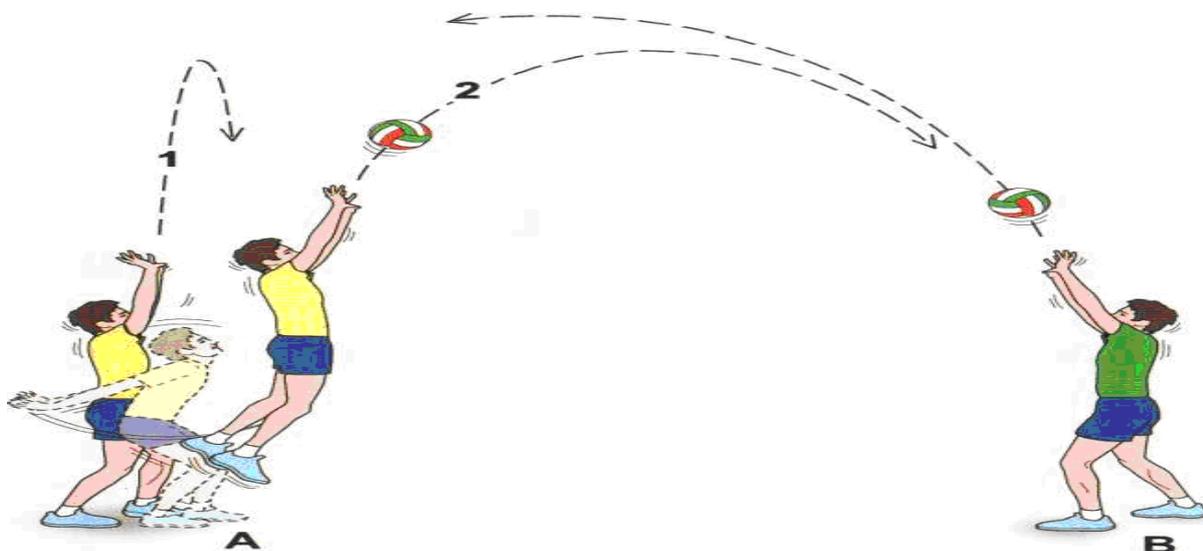


Рисунок 40.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 – 3 м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между колоннами 3-4 метра. Выполнивший передачу бежит в конец колонны напротив (рис.41).

6. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

7. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки;

— передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед

- передача над собой; на движение правой руки в сторону
- передача вправо; поднятие руки вверх
- передача по высокой траектории и т. д.

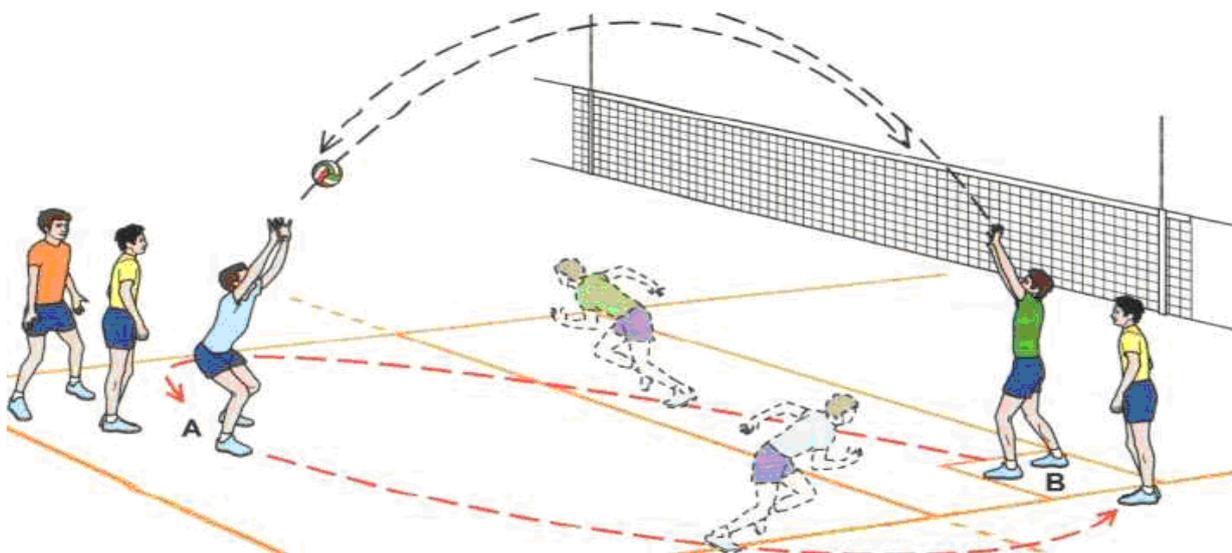


Рисунок 41.

8. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются (рис.42).

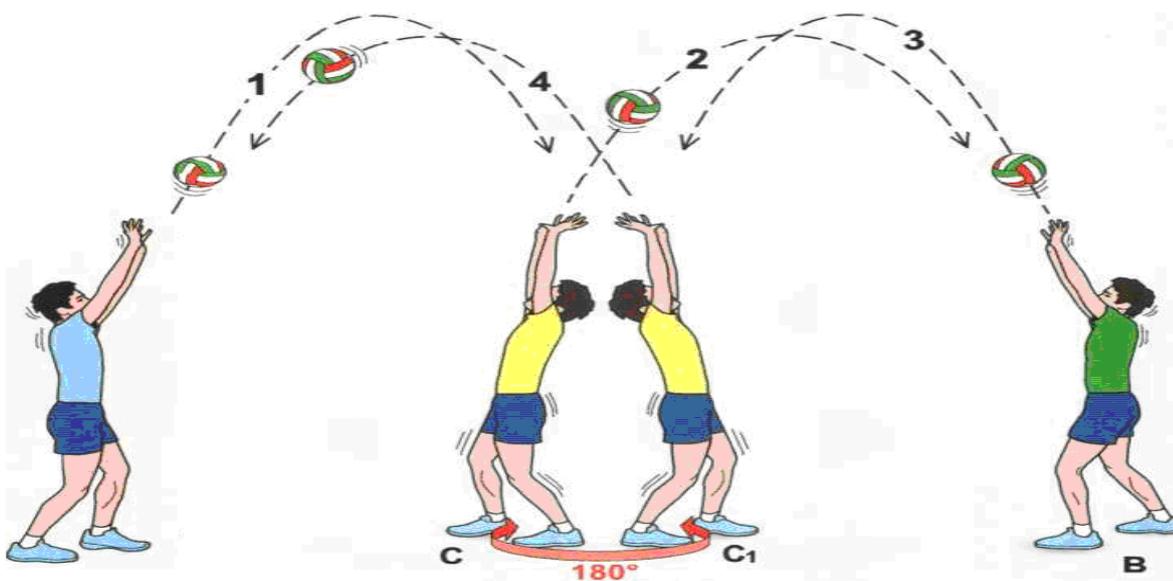


Рисунок 42.

9. Передачи мяча в парах. После передачи партнёру выполнить поворот на  $360^\circ$ . Потом обучаемые меняются позициями (рис.43).

10. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

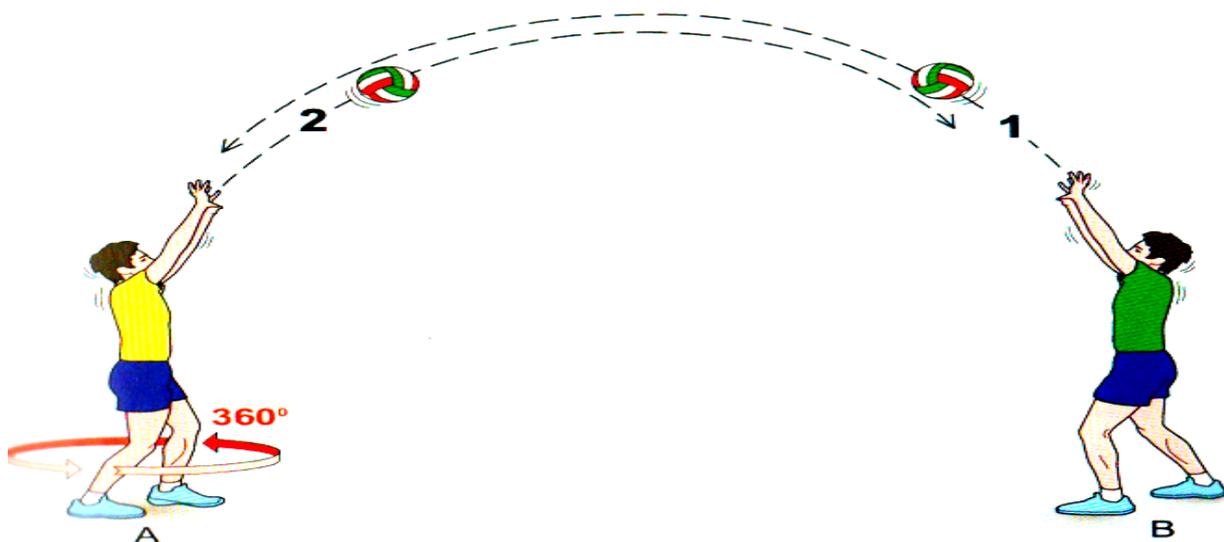


Рисунок 43.

10. Передачи с использованием переносных колец (рис.44).

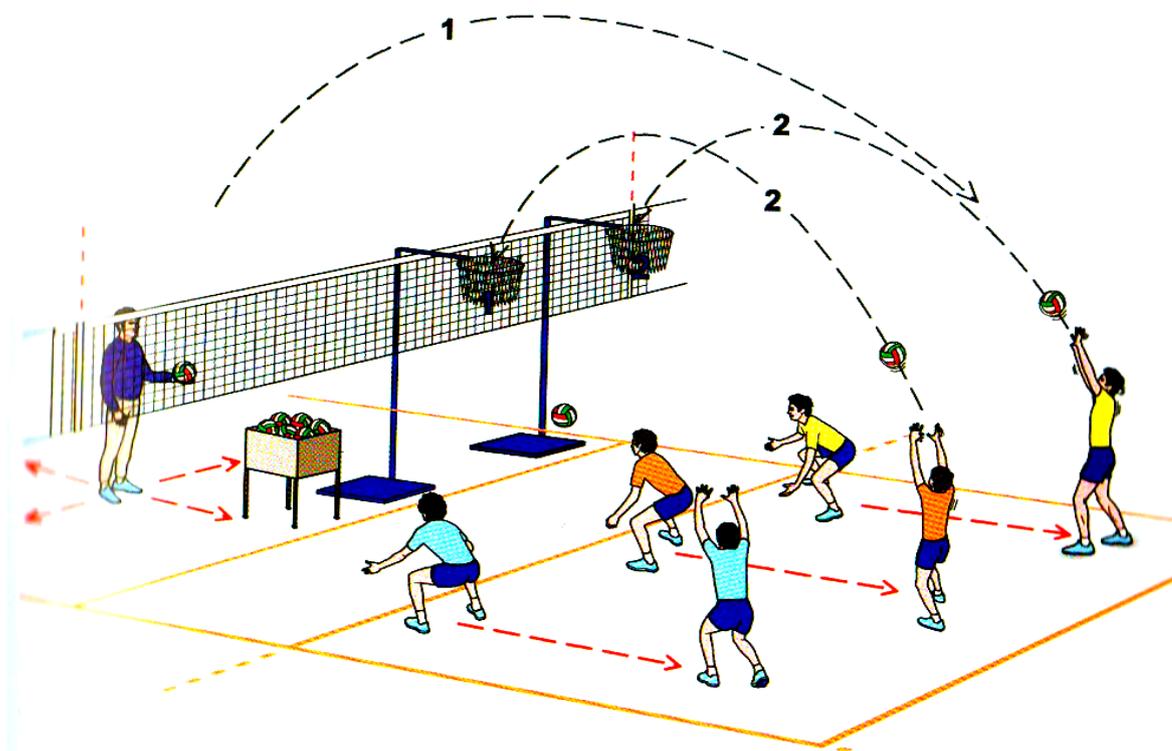


Рисунок 44.

12. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

13. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4(2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6 (рис.45).

14. Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

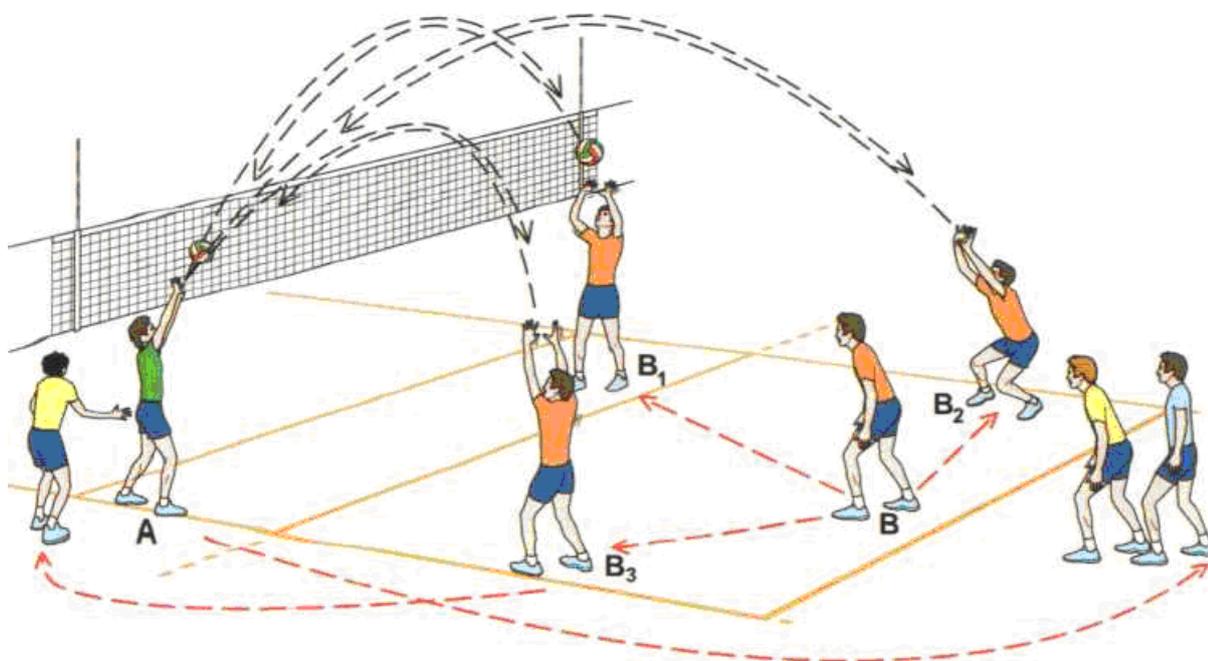


Рисунок 45.

14. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол (рис.46).

Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4x4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

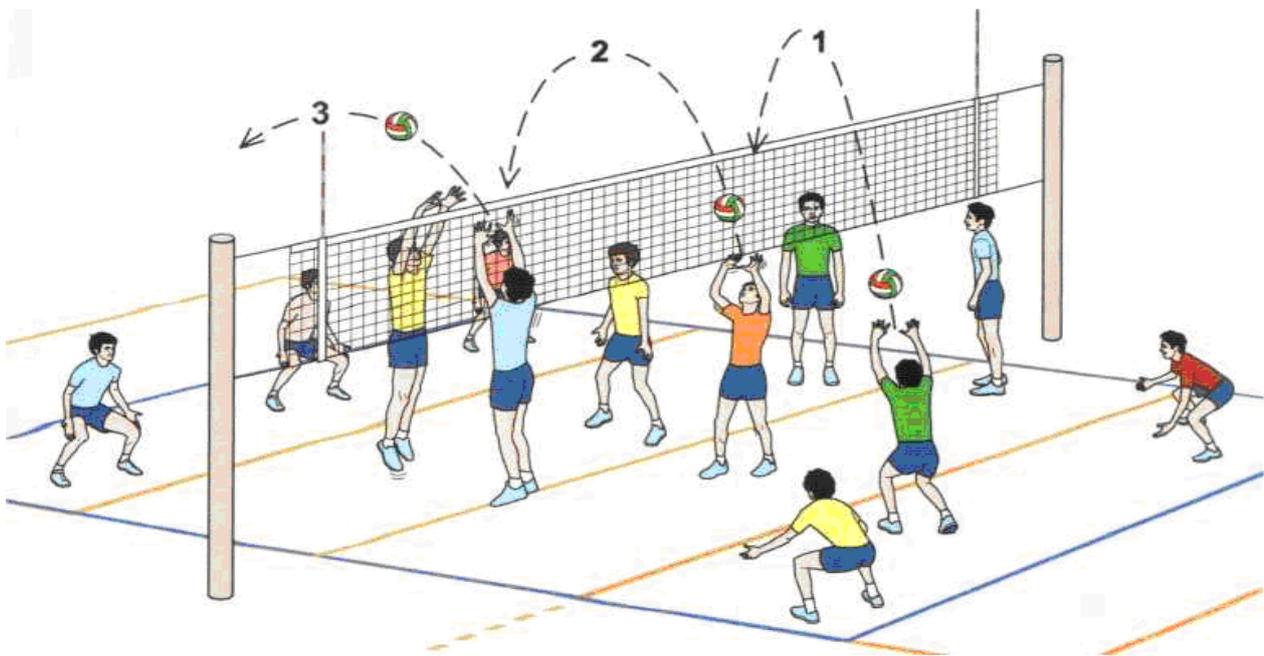


Рисунок 46.

### 6.2.2. Навыкам приема мяча снизу двумя руками

*Общеразвивающие упражнения.*

1. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.
2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны – вверх с сопротивлением партнера.
3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны – вверх, вперед-вверх.
4. Обучаемый находится на коленях, руки на тумбе, кистями держит жгут. Выполнять подъём и опускание кистей (рис.47).

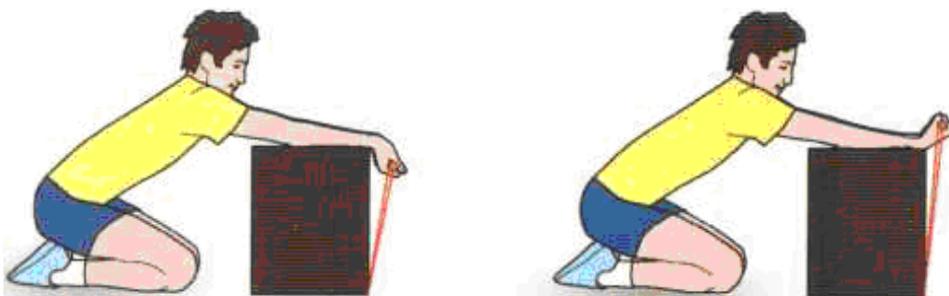


Рисунок 47.

5. Обучаемый стоит в стойке, колени согнуты на 120- 90 градусов, кистями держит жгут. Выполнять движение плечевым поясом назад и вперёд, не меняя положение (рис.48).

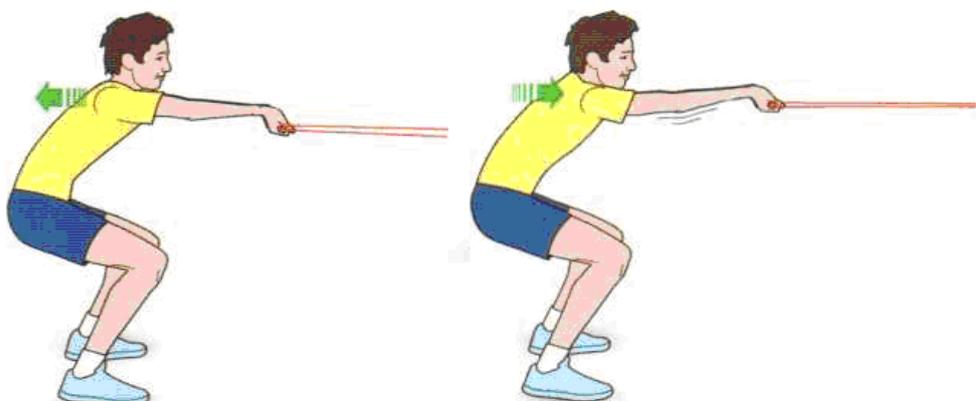


Рисунок 48.

6. Обучаемый стоит в стойке. Жгут в руках сзади. Выполнять движение рук вперёд и назад, не расслабляя жгут (рис.49).

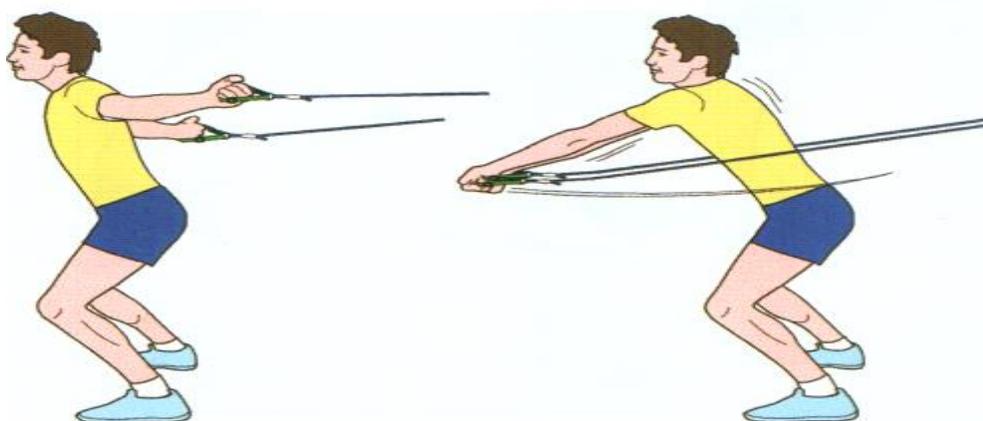


Рисунок 49.

7. Обучаемый в стойке, жгут в руках с левой стороны. Отставить левую ногу назад и выполнить движение рук вперёд. Тоже с другой стороны (рис.50).

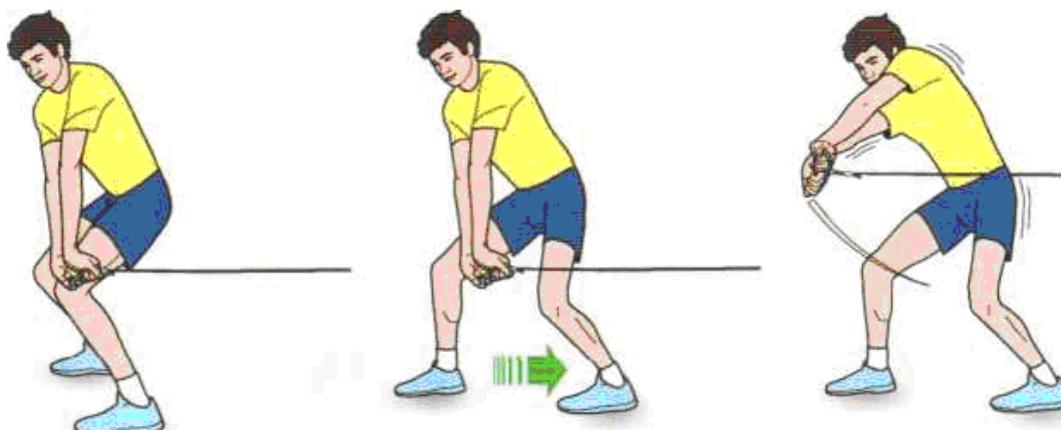


Рисунок 50.

8. Обучаемый в стойке, жгут в руках резина пропущена между ног. Выполнять движение рук вперёд и обратно (рис.51).

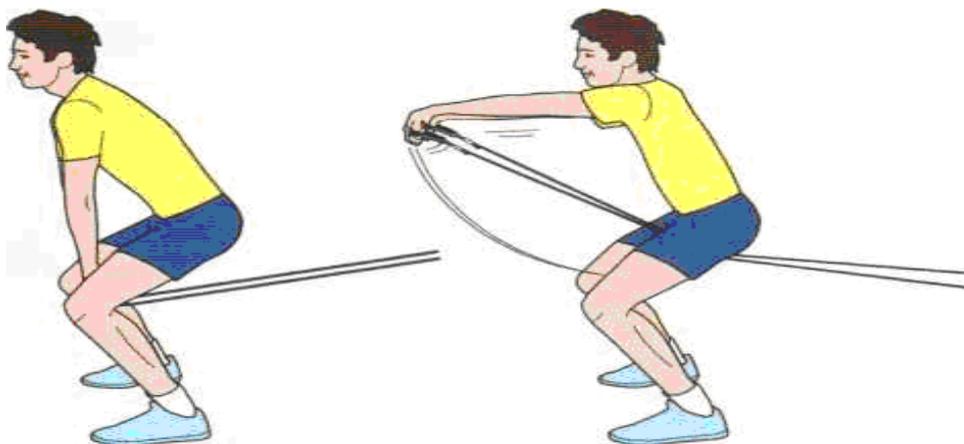


Рисунок 51.

*Подготовительные упражнения.*

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.

2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

*Подводящие упражнения.*

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком, с резиновыми жгутами на ногах (рис.52).



Рисунок 52.

3. Сидя на скамейке, руки вытянуты вперёд и соединены в локтях.

Перемещаться по скамейке приставным шагом (рис.53).

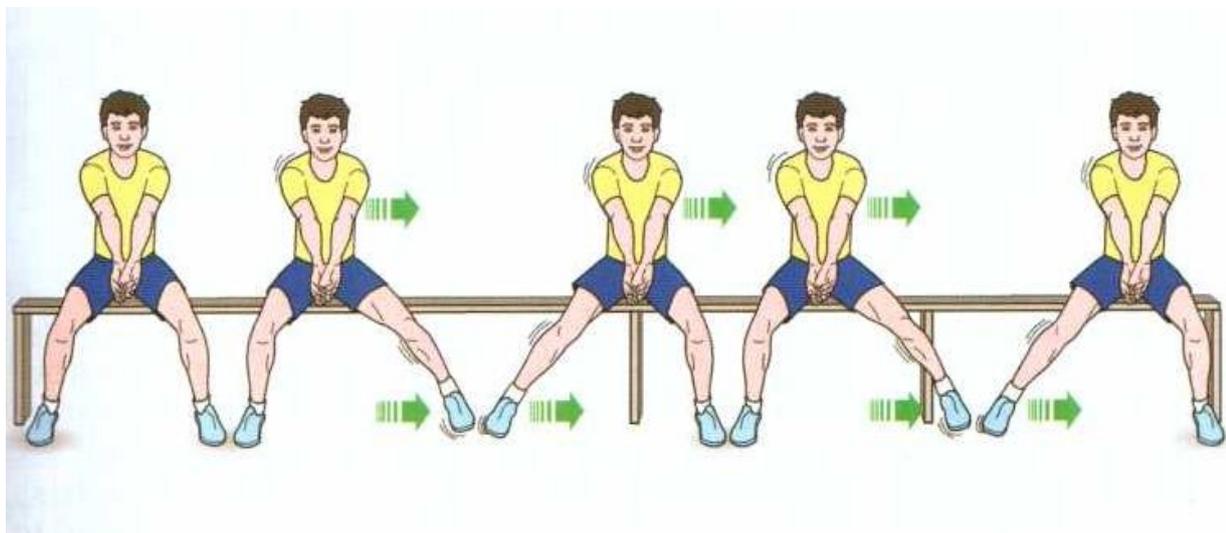


Рисунок 53.

4. Сидя на скамейке, ноги по разные стороны скамейки. Двигаться вперёд и назад по скамейке с вытянутыми руками, соединенными в локтях и кистях (рис.54).



Рисунок 54.

5. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Во всех упражнениях главное внимание обращается на движения прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

6. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

7. Прием мяча, наброшенного партнером. Вначале, принимающий игрок находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях (рис.55).

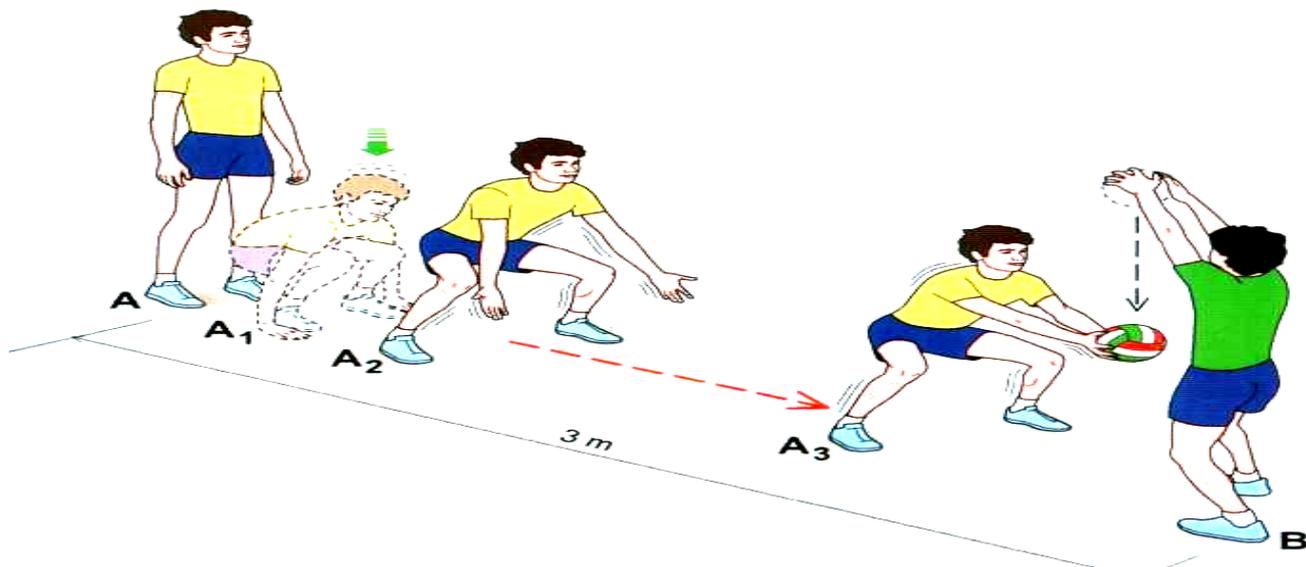


Рисунок 55.

8. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему игроку. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

9. То же, но через сетку с расстояния 3 м. (рис.56).

10. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1-2 м.

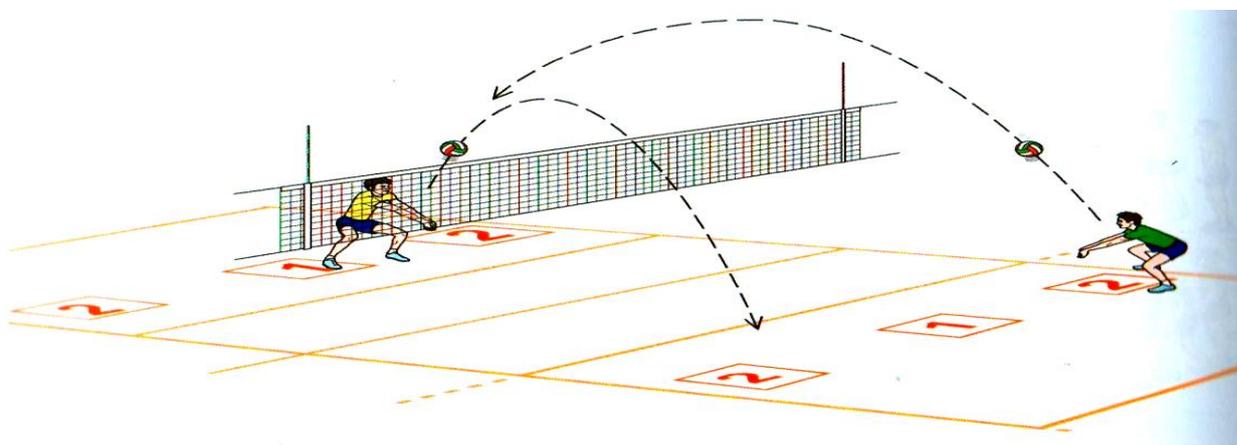


Рисунок 56.

11. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема (рис.57).

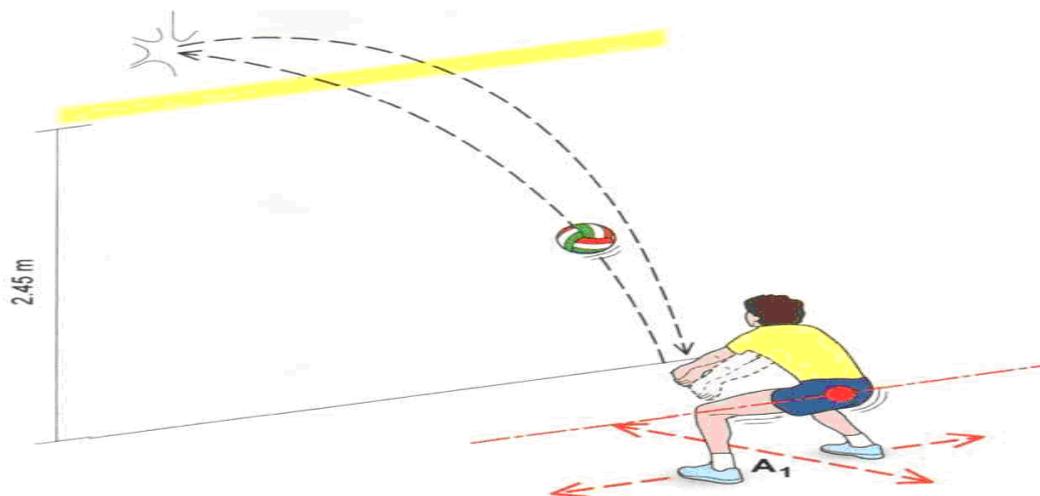


Рисунок 57.

12. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

*Упражнения по технике.* Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут полезными следующие упражнения:

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях (рис.58).

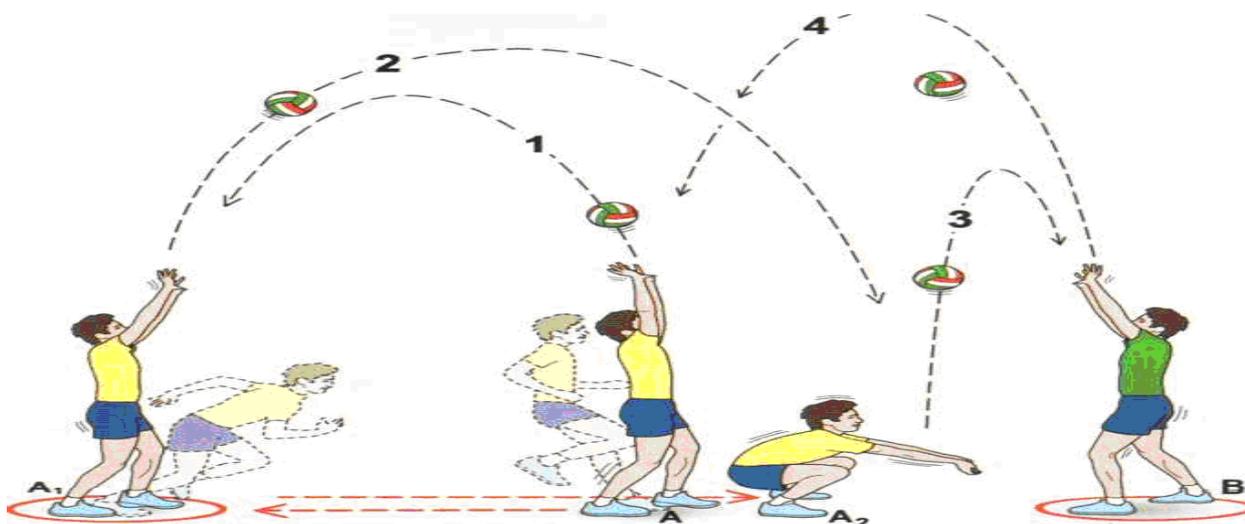


Рисунок 58.

2. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.
3. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию (рис.59).

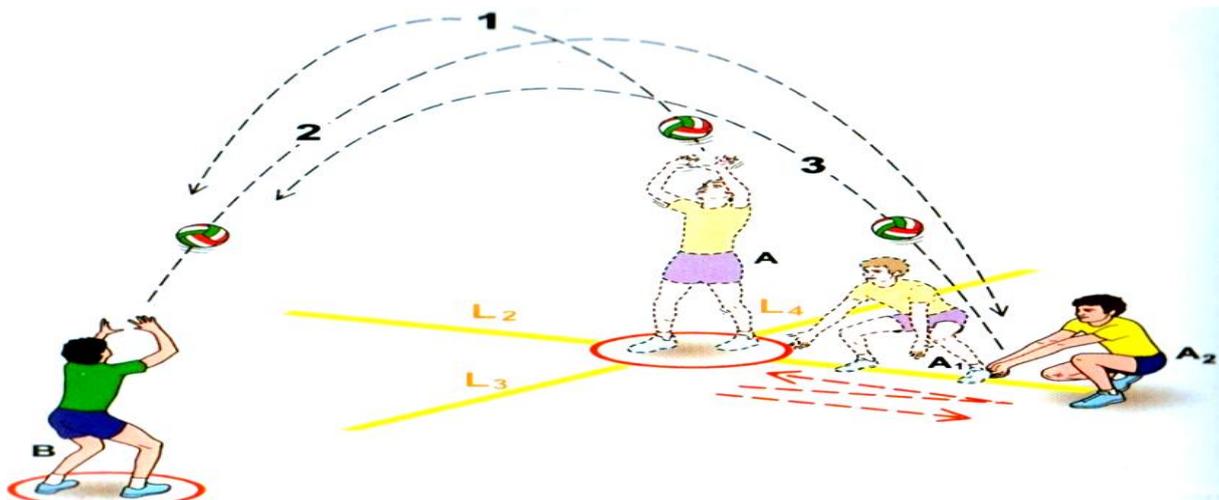


Рисунок 59.

4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. Мяч у стоящего сзади спортсмена. Стоящий сзади выполняет передачу мяча сверху направляя мяч вперед-вверх. Второй, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой или за голову. После трех-четырёх повторений партнеры меняются ролями.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале игрок принимает мяч от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней (рис.60).

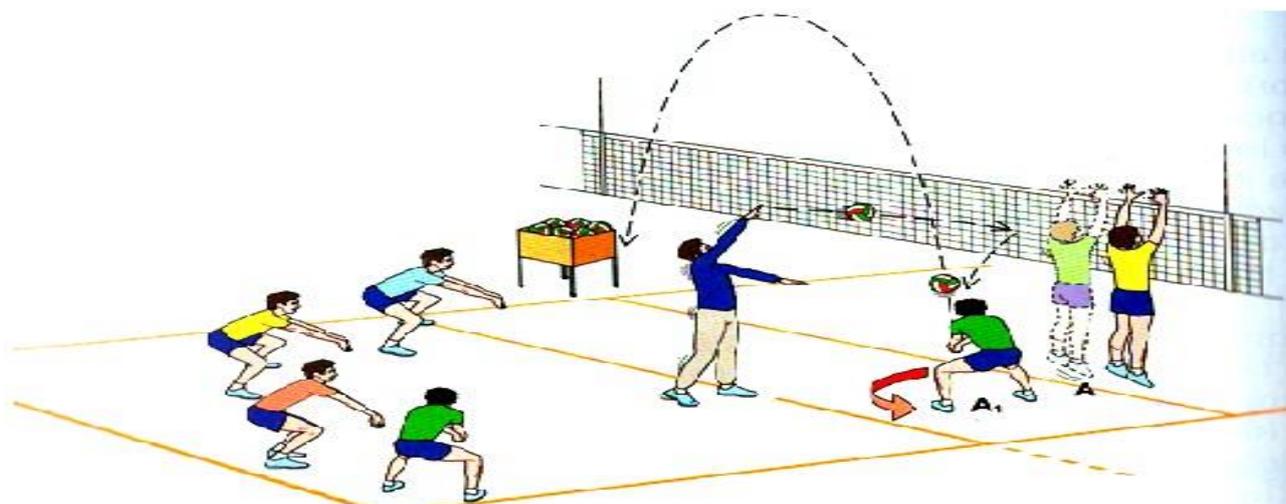


Рисунок 60.

7. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

7-8. То же, что в упражнениях 15 и 16 из раздела «Обучение передачам сверху», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

10. То же, но от верхних подач на силу и без вращения. При переходе к обучению приему подач следует учитывать, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять нижнюю прямую подачу. Во-первых, траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь подачи). В-третьих, нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение. Многие учителя торопятся обучить верхней прямой подаче, так как она более эффективная и именно этот способ является основным для волейболистов в соревнованиях. Объяснение дают простое: дескать, зачем тратить время на нижнюю подачу, все равно она не нужна. Это глубокое заблуждение становится одной из причин того, что прием подачи — слабое звено не только у юных волейболистов, но и в командах мастеров, и даже в сборных командах страны.

### **6.2.3. Приема одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину**

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения (рис.61).

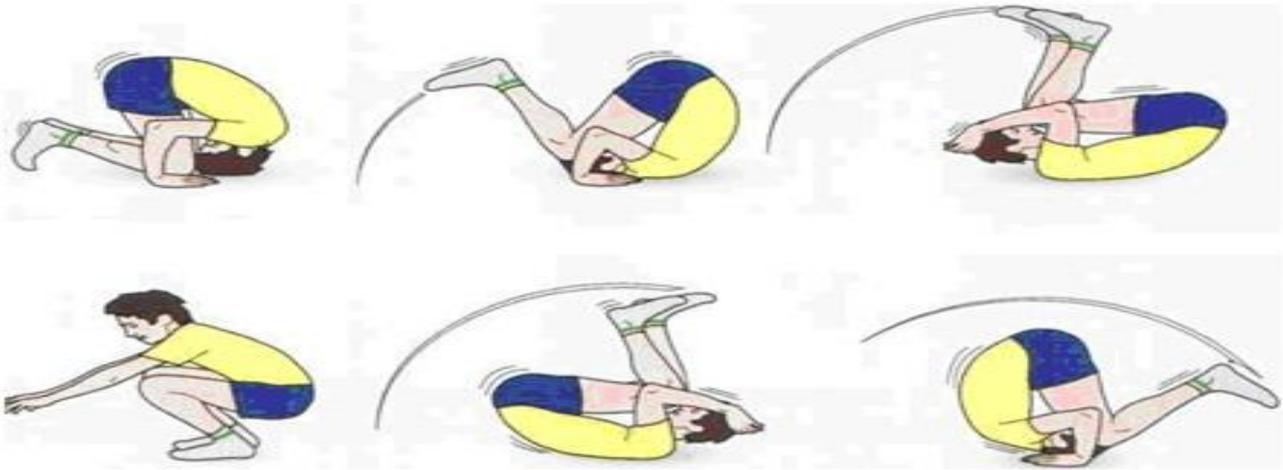


Рисунок 61.

2. Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

*Подготовительные упражнения.*

1. Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения, лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку. Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед - вниз.

2. Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади. В исходное положение вернуться изученным способом.

3. То же, но после выпада вперед – в стороны. Вначале необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину (рис.62).



Рисунок 62.

4. Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.

5. Броски теннисного, (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после передвижения.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после передвижения. Основным критерием усвоения падения является согласование движений и мягкое приземление.

2. Прием подвешенного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30-40 см от пола. Вначале упражнение выполняется с места, затем после передвижения.

3. В парах. Прием мяча, брошенного партнером (рис.63а,б).

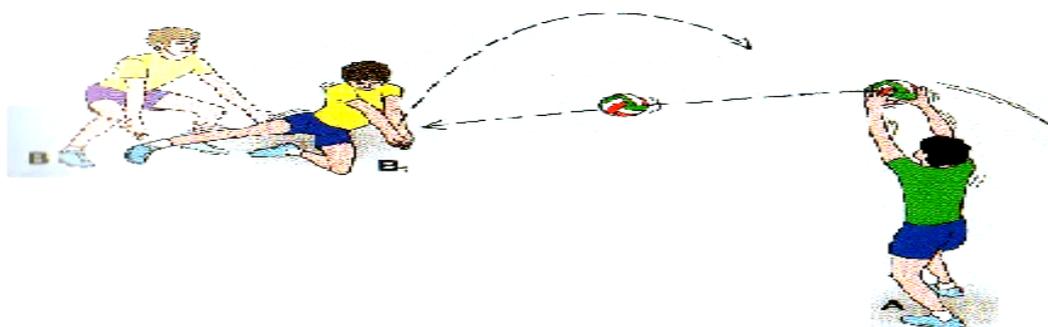


Рисунок 63.а



Рисунок 63.б

4. Прием мяча, отскочившего от стены. Вначале бросок мяча в стену (вперед – в сторону) выполняет сам принимающий, затем его партнер.

### *Упражнения по технике.*

Освоение техники приема мяча снизу одной рукой в падении и совершенствование в ней осуществляется по мере изучения других приемов игры. На начальном этапе важно овладеть основами техники приема, которые достигаются при взаимодействии с партнерами посредством передач мяча.

**1.** Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на, спину после передач партнера вперед – в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

**2.** Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, брошенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем упражнение усложняется: принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения к ней.

#### **6.2.4. Приема одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе**

### *Общеразвивающие упражнения.*

Основу средств этого раздела составляют упражнения для развития силы рук. Поэтому, все общеразвивающие упражнения из раздела «Передачи мяча» будут полезными. Для обеспечения последовательного перехода к подготовительным упражнениям наиболее эффективными будут такие:

**1.** Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

**2.** Падение вперед на согнутые руки из исходного положения, стоя на коленях (рис.64).

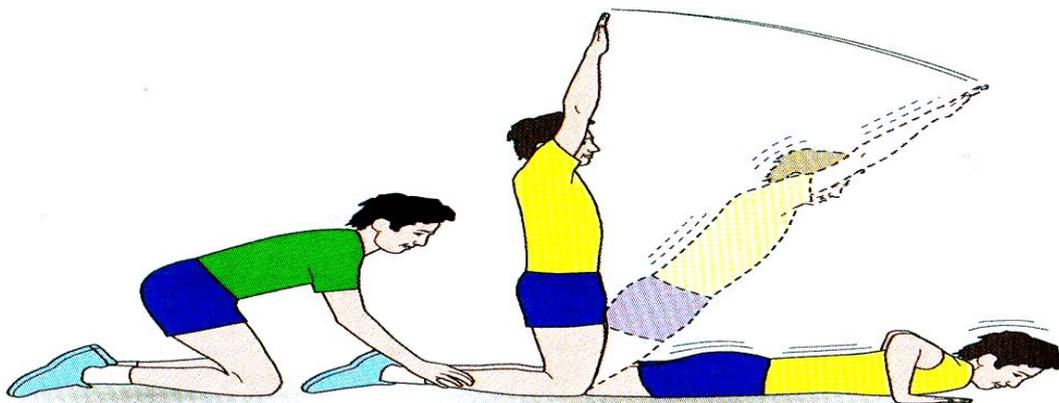


Рисунок 64.

3. То же, но из положения низкой стойки волейболиста (рис.65).

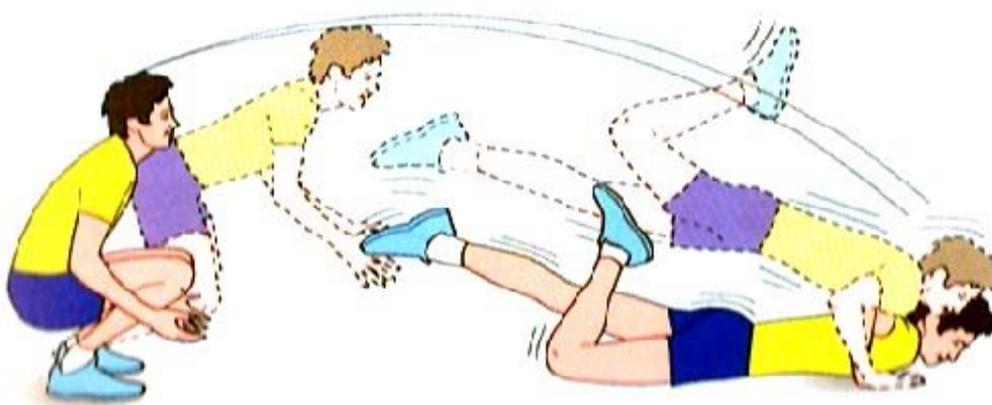


Рисунок 65

4. В парах. Упор лежа, после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками (рис.66).

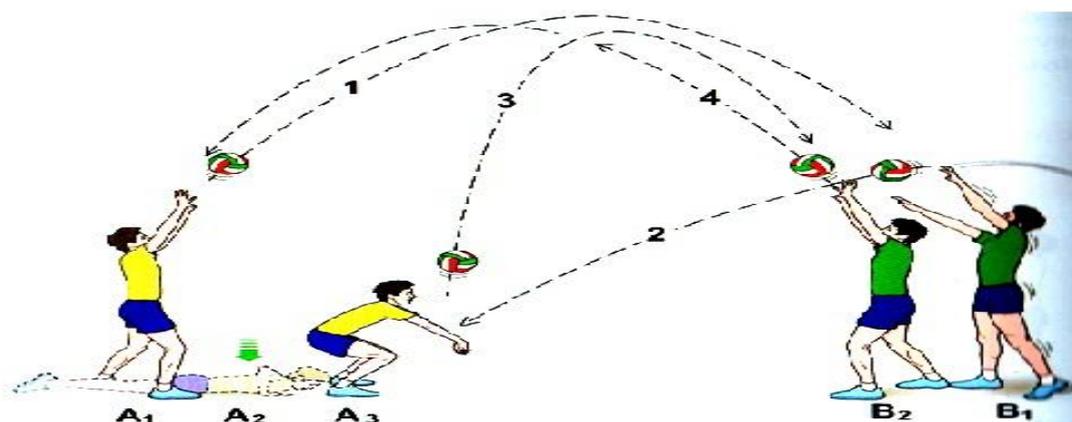


Рисунок 66.

*Подготовительные упражнения.*

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1. Падение нырком на согнутые руки в упор - лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.

2. То же, но с усилением отталкивания ног. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях (рис.67).

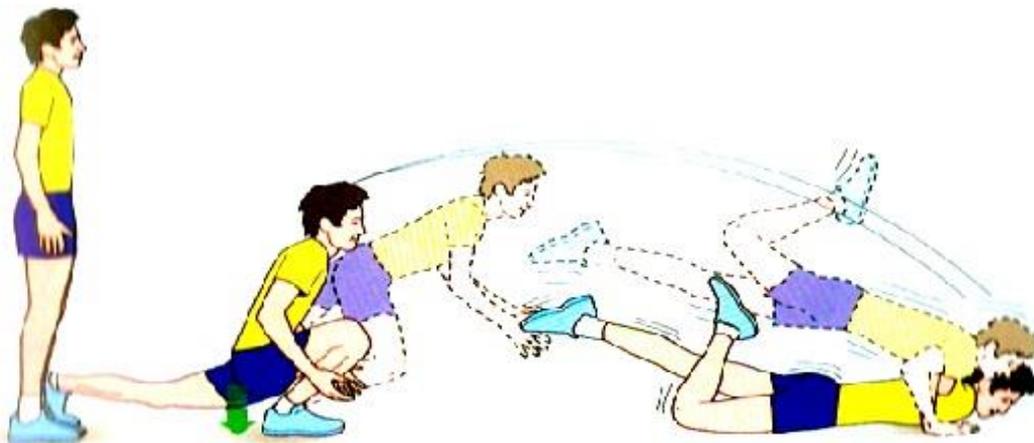


Рисунок 67.

3. То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая скольжение на груди-животе (рис. 68).

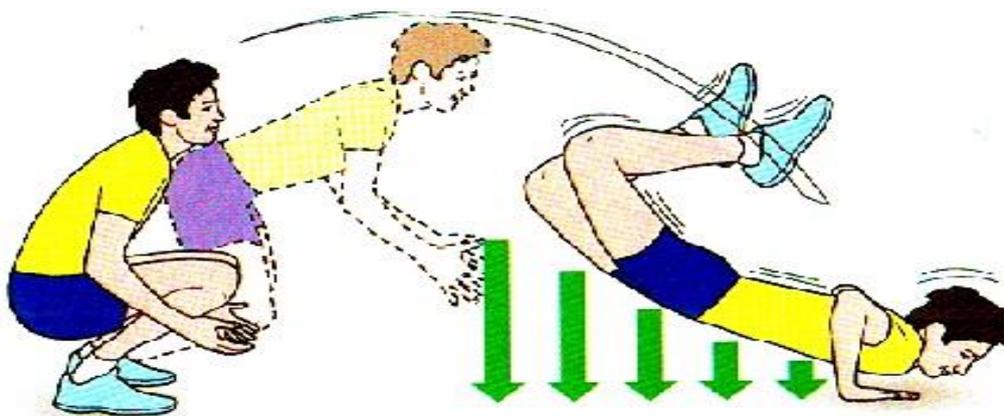


Рисунок 68.

4. То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижения шагом и бегом.

5. То же, но принимающий игрок в исходном положении спиной к партнеру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.

6. То же, но в ответ на зрительные сигналы.

7. Падение скольжением через препятствие. Это упражнение служит критерием надежности усвоения падения. В качестве препятствия можно использовать шнур, который удерживают учащиеся на высоте 20—30 см от пола.

### *Подводящие упражнения.*

При выполнении всех без исключения упражнений этого и последующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу, исключая отталкивание вверх.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди-животе с места.
2. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ , а также в ответ на зрительные сигналы учителя. Критерием оценки усвоения техники падения служит мягкое приземление.
3. Прием подвешенного мяча в падении с места. Мяч подвешивают к нижнему тросу сетки на высоте 20-30 см от пола. Учащийся располагается в 60-70 см от мяча в низкой стойке. После того как учащиеся усвоят отбивание мяча с небольшой силой (показатель уверенности действий), упражнение усложняется и мяч принимается после передвижений сначала шагом, затем медленным бегом. Место отталкивания для падения можно обозначить мелом.
4. Прием мяча в падении с места, брошенного учителем (партнером) (рис.69). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м. впереди принимающего или ниже, что зависит от степени его подготовленности. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом.
5. То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.

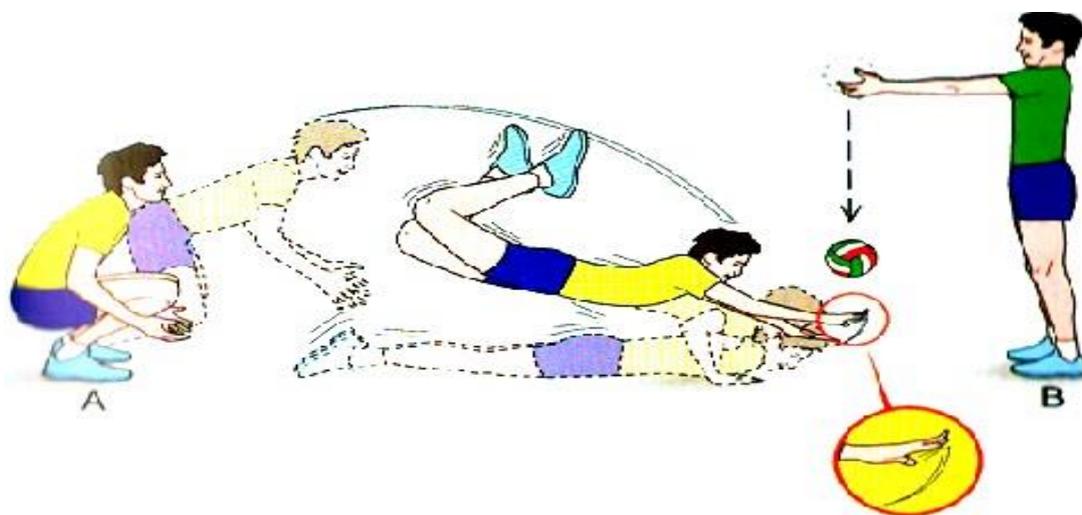


Рисунок 69.

*Упражнения по технике.*

1. В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач партнера в падении скольжением вперед, вперед – в сторону.
2. Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим игроком. То же, но в обусловленную сторону.
3. Прием мяча от передач после имитации нападающих ударов (обманная передача).
4. То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.
5. Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.
6. Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м. Три - четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3х3 м, обозначенную учителем.

### **6.3. Навыкам подачи.**

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения:

снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке.

Тот факт, что эффективность подач во многом обуславливается вариативностью способов их выполнения (применения) командой, убеждает в полезности обучения разным подачам, наиболее отвечающим интересам и способностям учащихся.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверху.
2. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».

**3.** С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

**4.** Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному – два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

*Подготовительные упражнения.*

**1.** Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Внимание акцентируется на движения прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не поднимать ее выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

**2.** То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.

**3.** Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Учитель определяет способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

**4.** Стоять в 3 метрах от стены, на вытянутых руках вперед держать медицинский мяч весом 1 кг. Подбросить мяч вверх и поймать его наверху, сразу опустить мяч за голову и бросок в стену (рис.70).

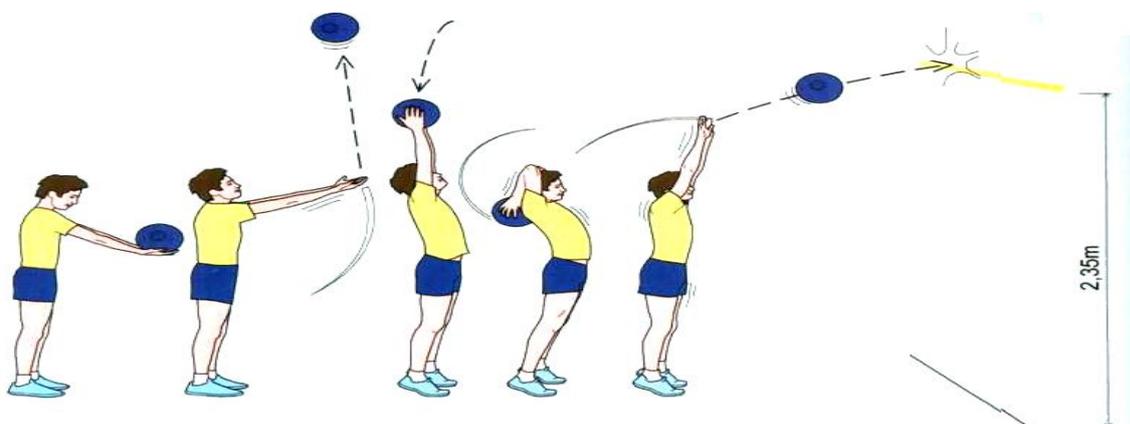


Рисунок 70.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.
2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения (рис.71).

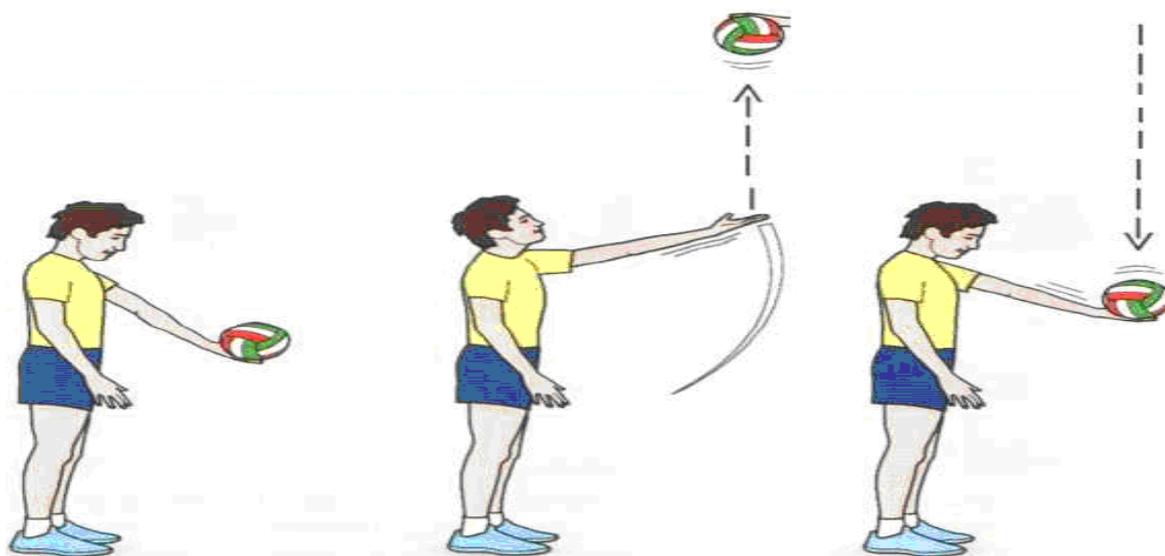


Рисунок 71.

3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

4. Поддачи в стену на расстояние 6-7 м. (рис.72).

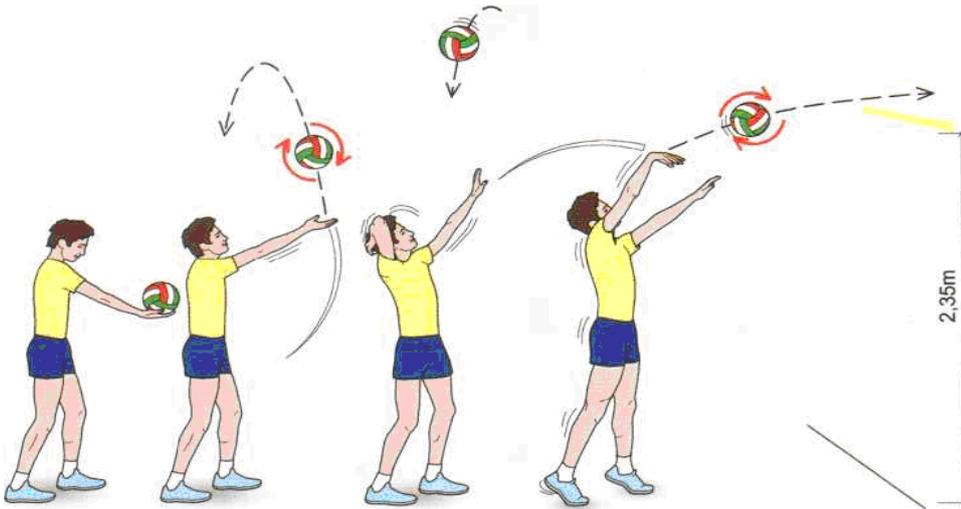


Рисунок 72.

5. Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 5-9 м. (рис.73).

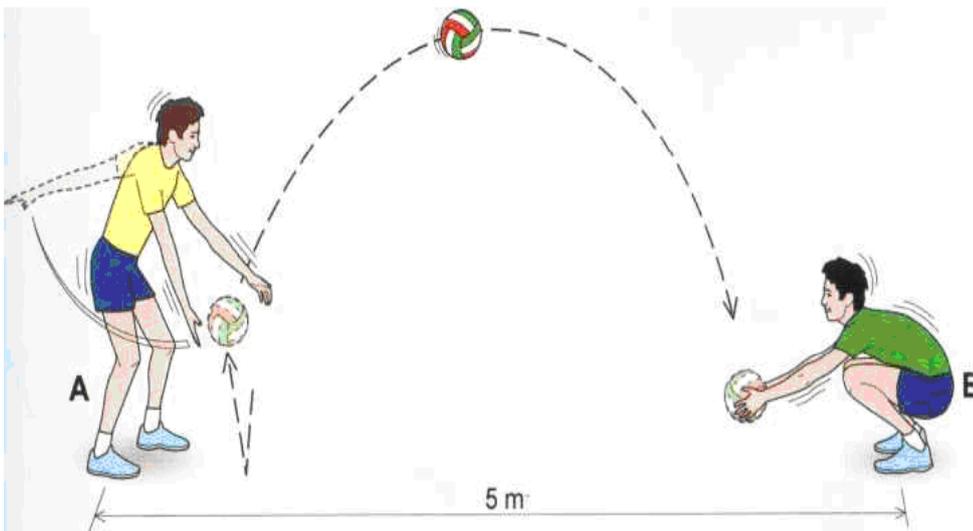


Рисунок 73.

6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой (рис.74).

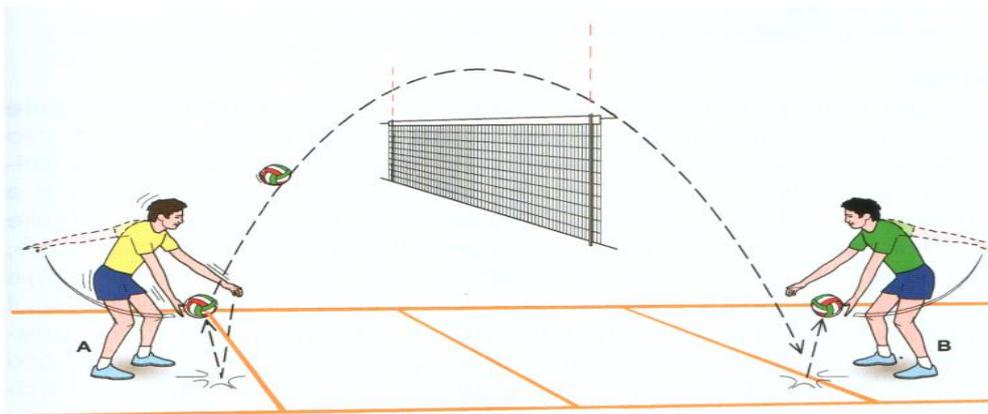


Рисунок 74.

*Упражнения по технике.*

1. Поддачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
3. Поддачи с изменением траектории полета мяча.
4. Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные—в зоны площадки атаки и удлиненные—в зоны площадки защиты (рис.75).

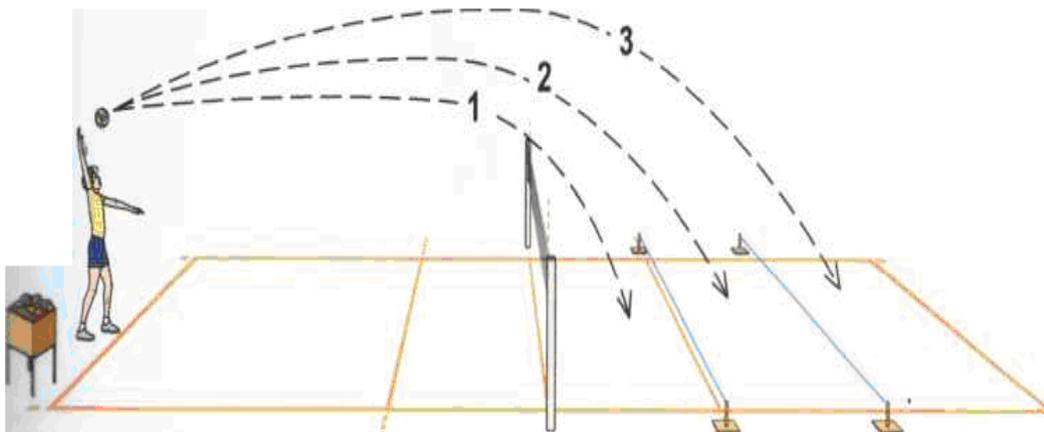


Рисунок 75.

5. Поддачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу — строго назад, при подаче сверху (прямой) — локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) — над головой. Зону озвучивать может другой игрок (рис.76).

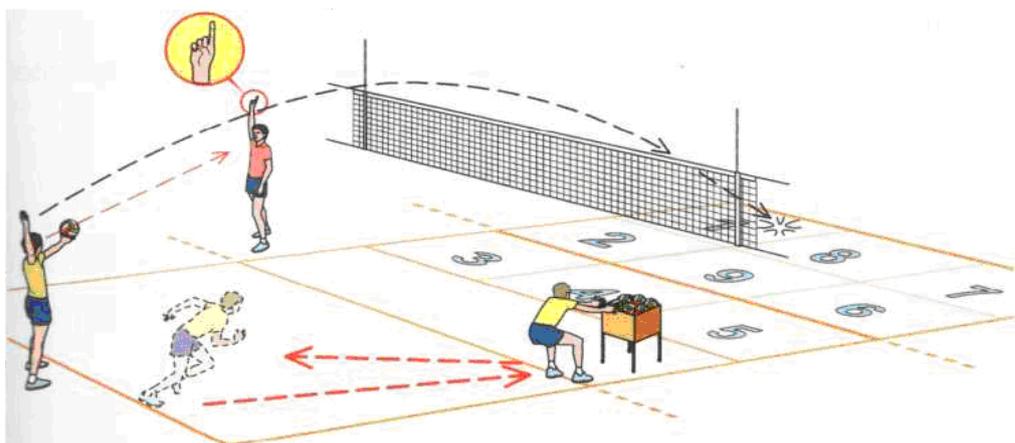


Рисунок 76.

- 6.** Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
- 7.** Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.
- 8.** Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.
- 9.** Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.
- 10.** Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же (рис 77).
- 11.** Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.
- 12.** Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке — одно очко подающему игроку и два принимающему, не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.
- 13.** То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.
- 14.** Подготовительные игры 3х3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2-3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

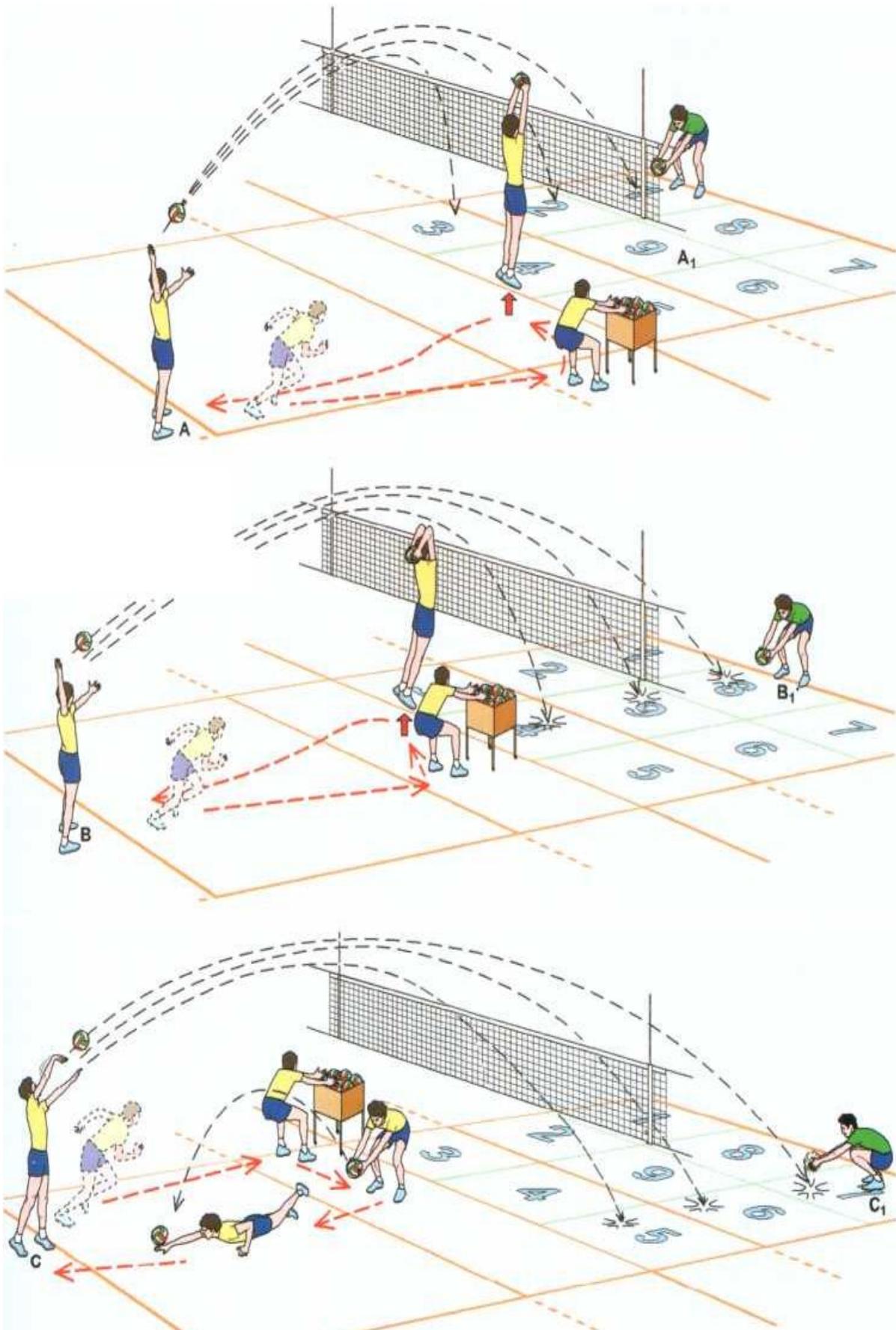


Рисунок 77.

#### 6.4. Навыкам атакующего удара

В разных источниках методической литературы нет различий в толковании названий атакующий или нападающий удар. Между тем это не одно и то же. К нападающим относятся все действия, связанные с перебиванием мяча на сторону соперника. К атакующим действиям относятся действия, осуществляемые только выше верхнего края сетки. Отсюда, например, подача мяча является одновременно и средством нападения, но она не может быть средством атаки. Эта, малосущественная, на первый взгляд, разница важна тем, что необходимо с первых шагов обучения волейболу формировать у занимающихся осмысленности каждого действия. В частности, любое завершающее действие должно носить заряд угрозы, т.е. нападения. Что же касается действий, выполняемых над сеткой, то они должны быть остро-угрожающими, что предъявляет повышенные требования к физической и психологической мобилизации усилий занимающихся.

В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой.

Выполнение *прямого атакующего* удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке учащихся, особенно к уровню развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации).

Непосредственное разучивание техники атакующего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) — замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Эту задачу во многом решают в процессе уроков физической культуры. В спортивной секции общеразвивающие упражнения дают в большем объеме и с большей нагрузкой.

Основная направленность в этой категории упражнений: укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

*Подготовительные упражнения.*

Подготовка учащихся к овладению атакующим ударом предполагает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук и ног, во-вторых, воспитание координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч). На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания. При выполнении прыжковых упражнений следует акцентировать внимание учащихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

1. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.
2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с продвижением вперед). Обращается внимание на активное движение руками назад – вперед – вверх.
3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40-50 см. (рис.78).
4. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание вверх из приседа; серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места; выпрыгивание вверх

с отягощениями (набивными мячами, гантелями, штангой, вес которой до  $\frac{1}{3}$  веса тела); приседания со штангой (вес 70% веса тела) и др.

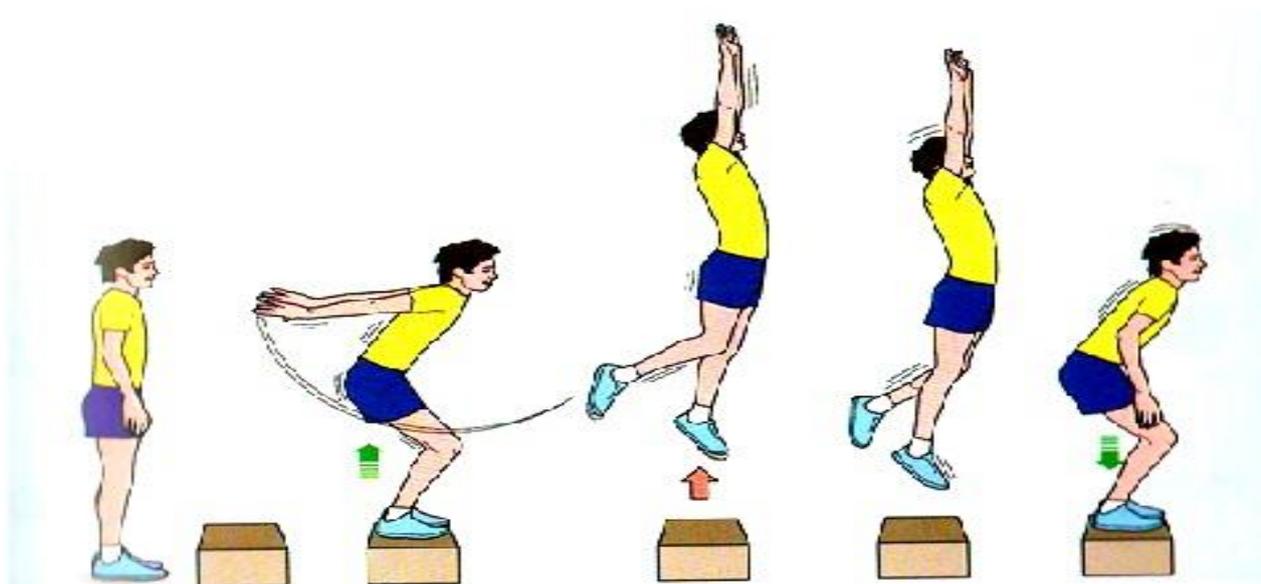


Рисунок 78.

5. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40—50 см. (рис.79).



Рисунок 79.

6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. В исходном положении мяч удерживается перед грудью. В момент прыжка активным движением рук мяч заносится за голову, туловище прогибается в поясничном и грудном отделах позвоночника (рис.80).

Бросок выполняется активным разгибанием туловища и движением рук вперед и заканчивается коротким (хлестким) усилием кистей. После броска

руки не опускаются ниже уровня плеч. То же, но с разбега в 1- 2 шага. Добиваться слитного перехода от разбега к прыжку.

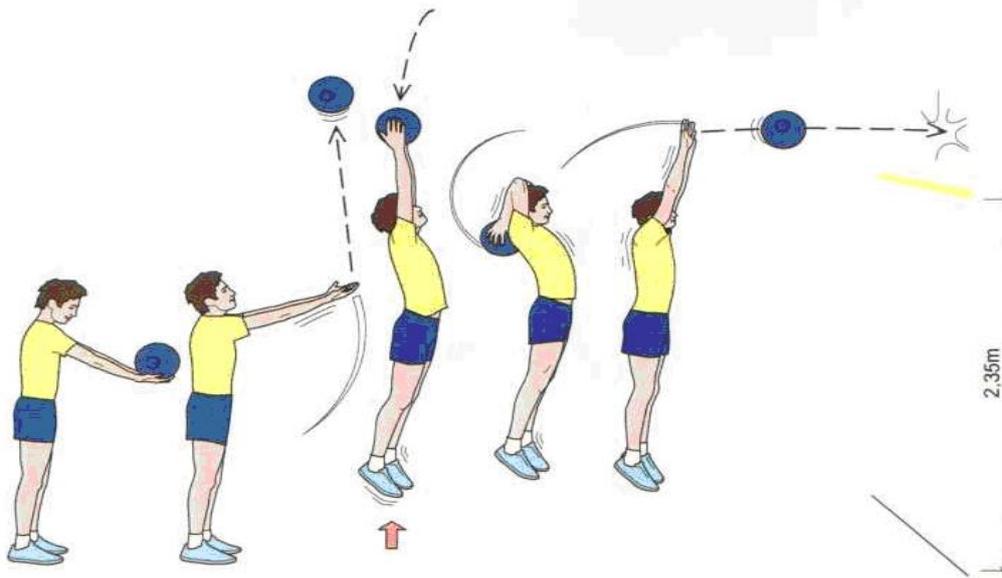


Рисунок 80.

7. То же, но бросок выполняется одной рукой. В исходном положении набивной мяч удерживается перед грудью на левой руке. С постановкой правой ноги (наскок) мяч поднимается вверх и перекладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.

8. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Разбег в один-два шага. Целью может служить гимнастический мат или отметка на полу у стены на расстоянии 8-10 м. (рис.81).

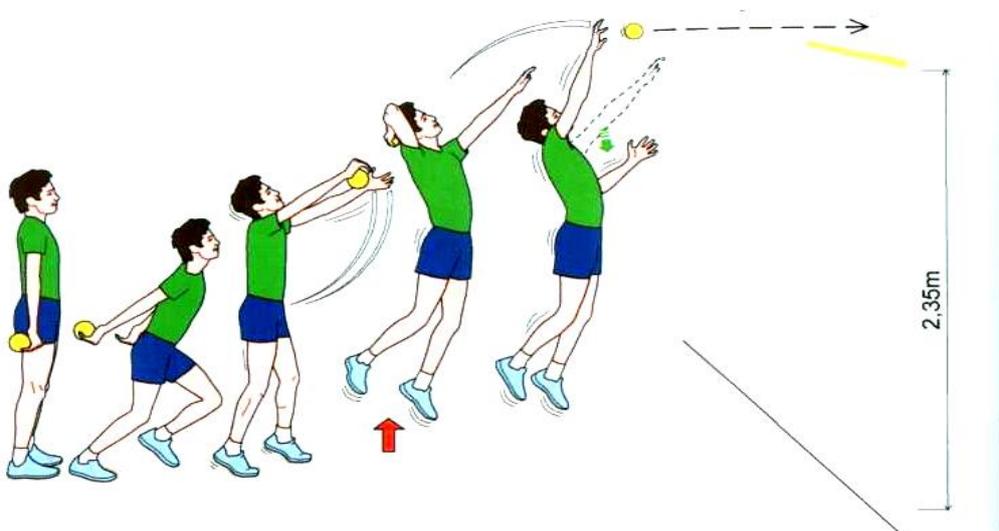


Рисунок 81.

Данное упражнение служит своеобразным критерием оценки координации движений в целом. Поэтому здесь все важно: и активная работа рук, и наскок, и бросок прямой рукой с захлестом кисти.

*Основной задачей* подготовительных упражнений является максимальное приближение их к условиям выполнения атакующего удара. При этом очень важно добиться, чтобы учащиеся выполняли все прыжки слитно с разбегом в 60-80 см от сетки, а после бросков мяча кистью не опускали руку ниже уровня плеча. Ошибкой будет сгибание руки за головой и «проваливание» грудью вперед. После усвоения в целом данных упражнений их следует усложнить, выполняя броски теннисных мячей с переводом вправо, влево.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.
2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1-2 шага.
3. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 4-5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1-1,5 м от стены (рис.82).

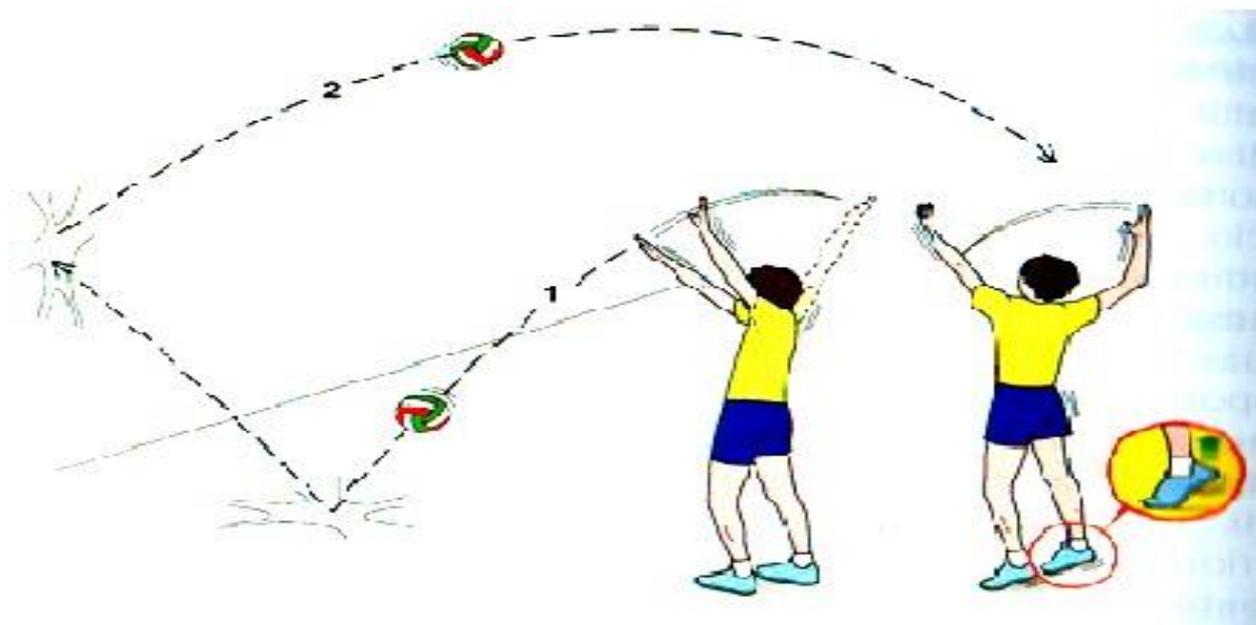


Рисунок 82.

По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выполнения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7-8 м.

4. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1-2 шага. Основное внимание обращается на удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего игрока.

5. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному партнером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3-4 м. (рис.83).

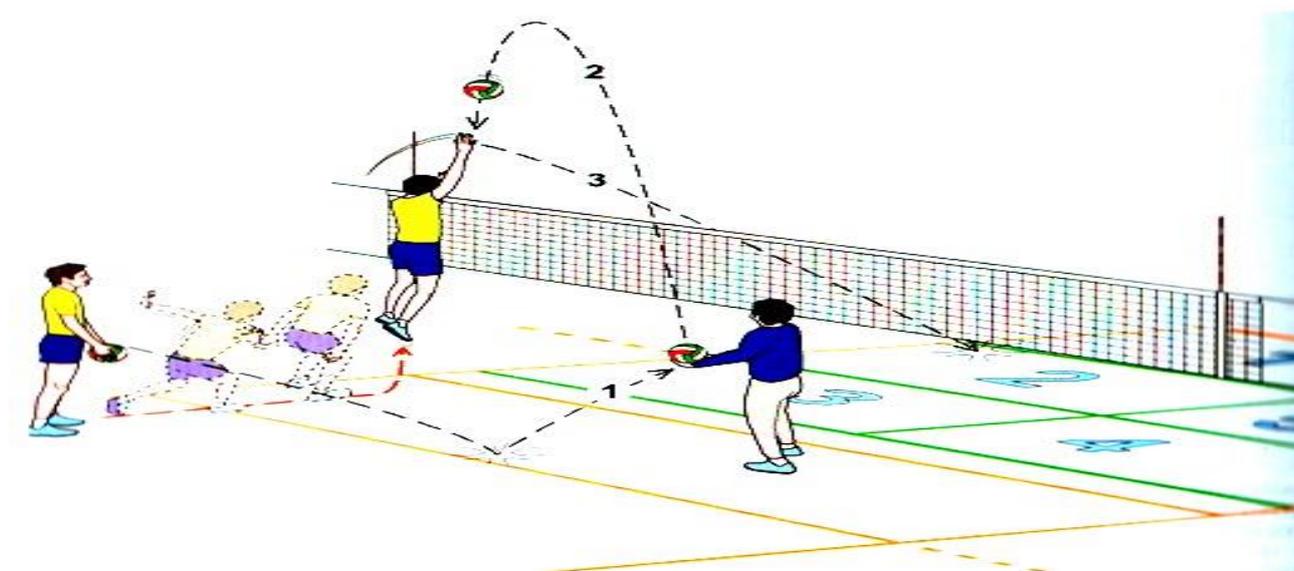


Рисунок 83.

6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча с места и разбега (набрасывание мяча разнообразить). Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2-2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2-2,5 м. Учитывая, что правильное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленности, его использование требует повышенного внимания учителя (рис.84.а,б, в, г).

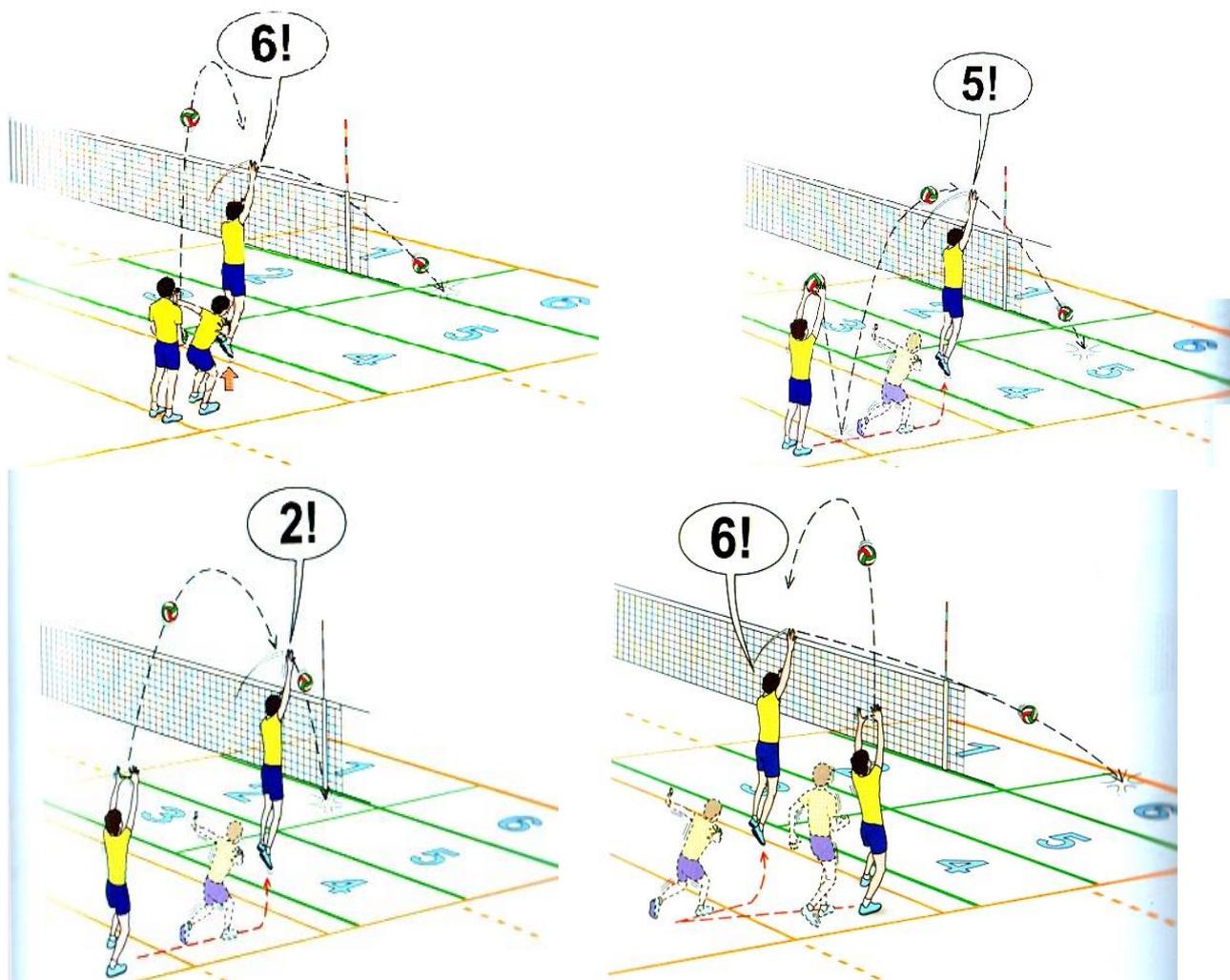


Рисунок 84. а,б,в,г.

*Упражнения по технике.*

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач 4-5 м. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока.
2. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет отрывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосредственной близости от нее.
3. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач несколько понижается - до 3 м, а расстояние разбега сокращается (рис.85).

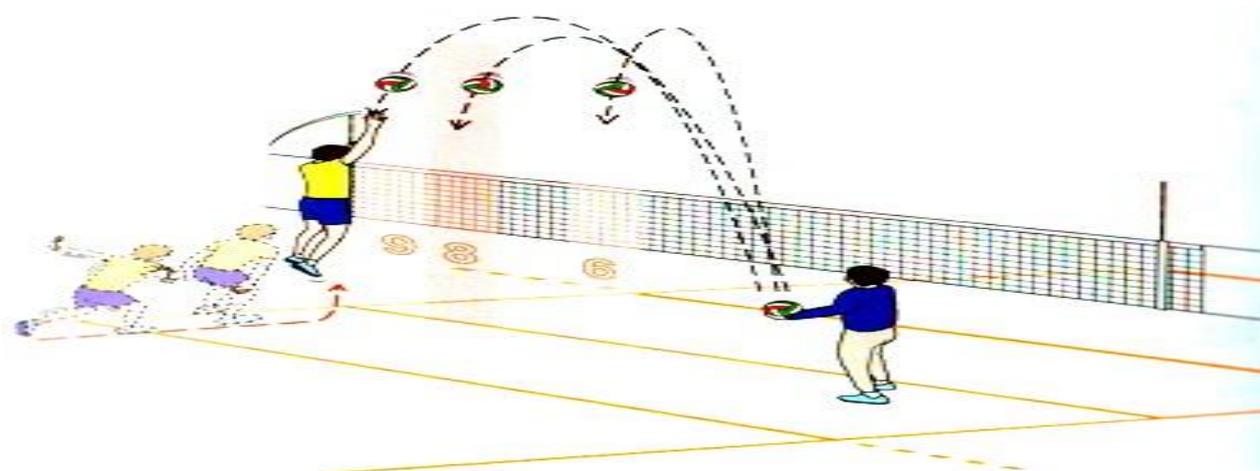


Рисунок 85.

4. Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 (рис.86).

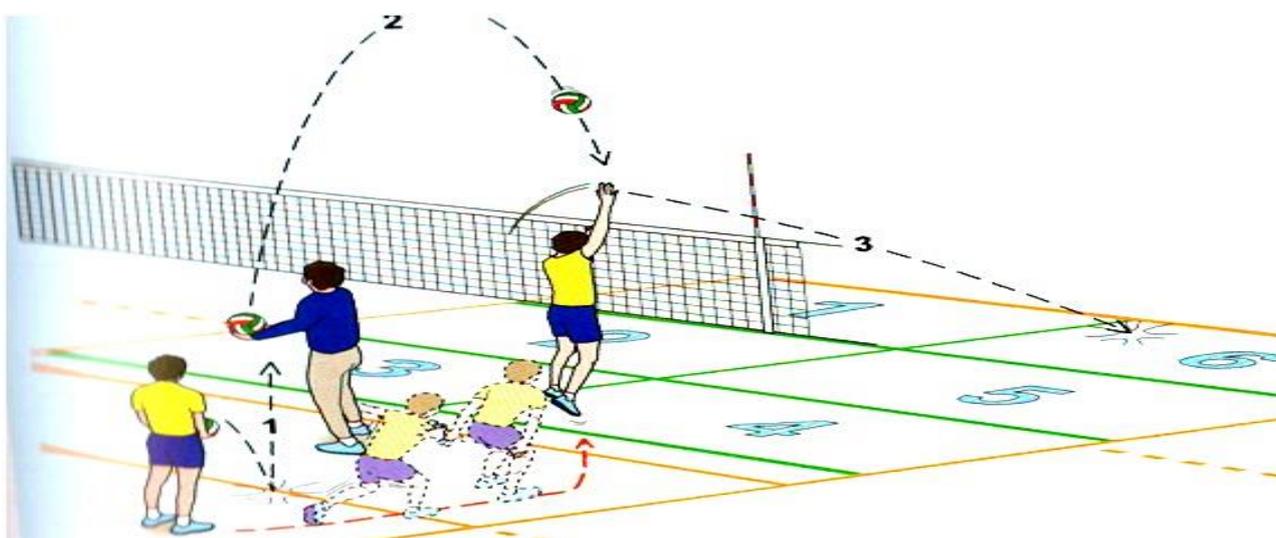


Рисунок 86.

5. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

6. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок (игрок зоны 6).

7. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи. Вначале подача подается с укороченного к сетке расстояния, затем с места подачи.

8. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. То же, но на точность.

9. Атакующие удары против одного блокирующего.

10. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.

11. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.

**12.** Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же, но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.

**13.** Подготовительная игра 3х3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

**14.** То же, но состав играющих команд 4х4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакующих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч (расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполняется передача для удара и так далее. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей методической последовательности: удары после изменения направления разбега (между зонами 4-3 после разбега из зоны 4; в зоне 3 после разбега из зоны 2; в зоне 2 после разбега из зоны 3), удары после окрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока. Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4х4 с использованием всех изученных приемов игры.

### **6.5. Навыкам блока**

**Блокирование** — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе. Одной из причин слабого

освоения блокирования учащимися является позднее (после овладения нападающими ударами) обучение этому приему. Подготовительные упражнения включают на ранних стадиях обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакующего удара по ходу следует включать подводящие упражнения и упражнения по технике по разделу блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум, атак без блока.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

#### *Подготовительные упражнения.*

Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в безопорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. С учетом специфики блокирования можно использовать следующие:

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы; то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см. (рис.87).

Весьма полезными будут упражнения, связанные с дифференцированной работой кистей рук. Например, передвижение вправо (влево) с последующим прыжком вверх и перестановкой кистями теннисных мячей (кубиков и т.д.), установленных на специальной подставке.

2. Подвижная игра «Кто быстрее?». Учащиеся, примерно одинаковые по росту, располагаются парами друг против друга под шнуром с подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу учителя учащиеся стараются в

прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.



Рисунок 87.

3. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

4. То же, но с регистрацией расстояния переноса рук через сетку.

Необходимо учитывать, что, так как при освоении техники блокирования важнейшее значение имеет способность оценки момента удара по мячу атакующего игрока, все упражнения с маховыми (предварительный замах) движениями предплечий и кистей рук будут отрицательно влиять на развитие данной способности и становление навыка в последующем (рис.88).

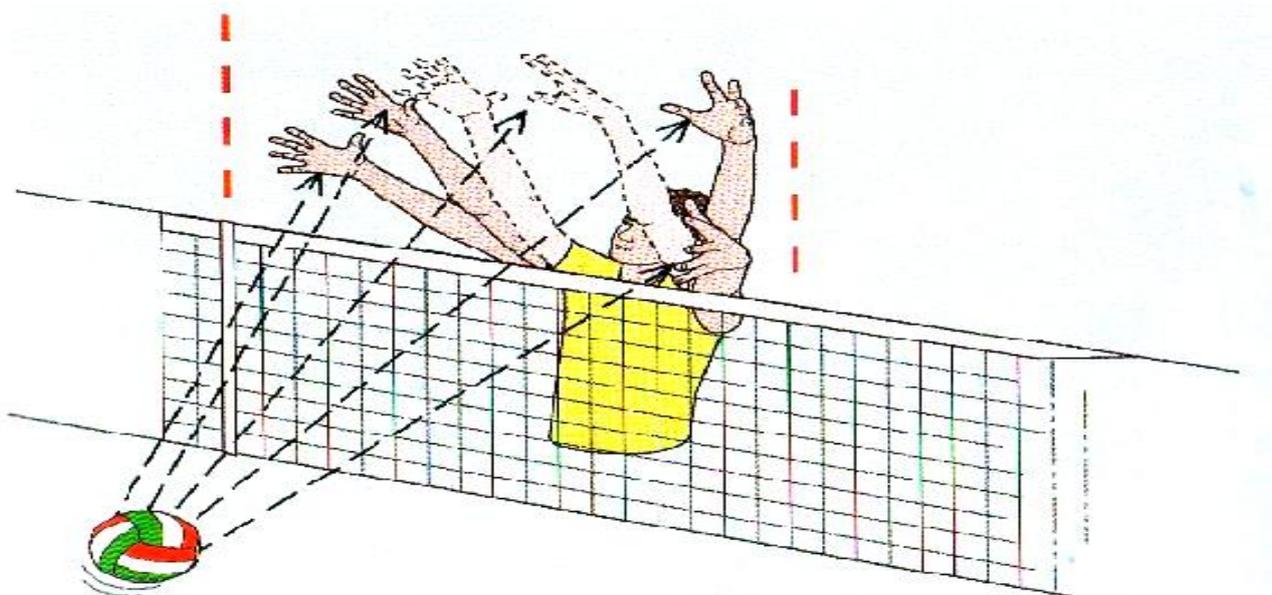


Рисунок 88.

*Подводящие упражнения.*

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны (рис.89).

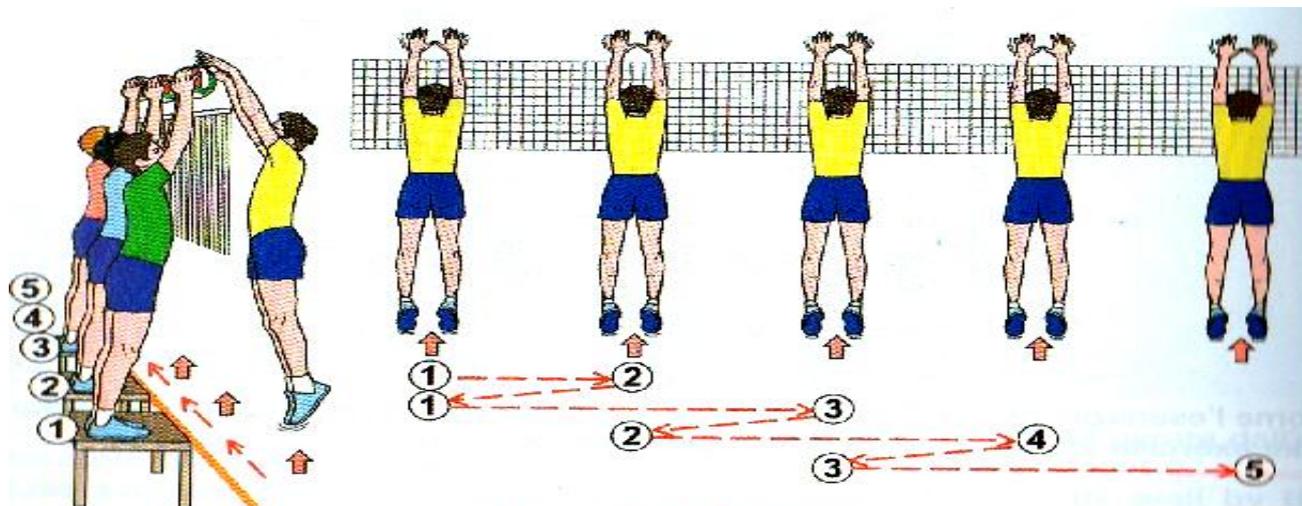


Рисунок 89.

При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, наброшенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.

4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении (рис.90).

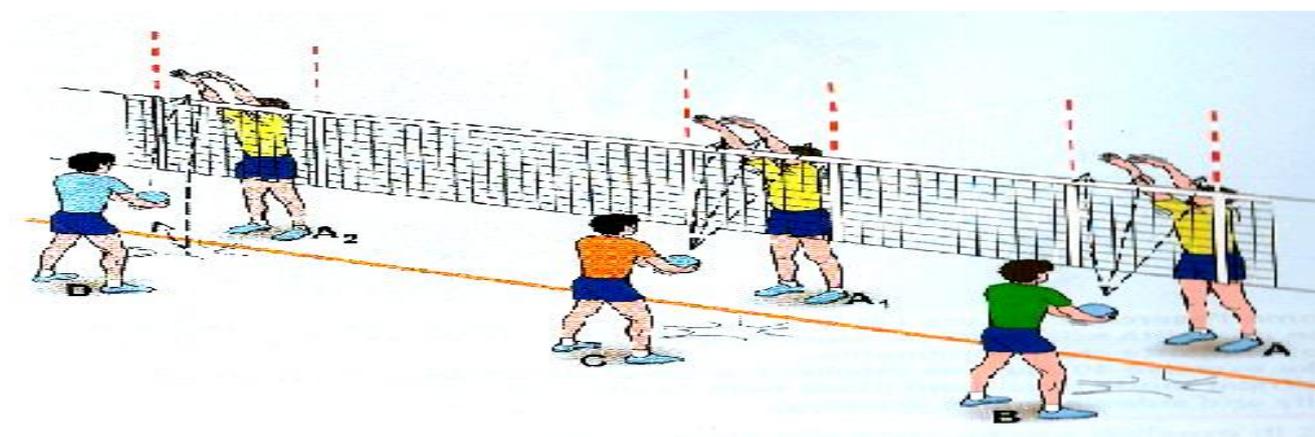


Рисунок 90.

5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется (рис.91).

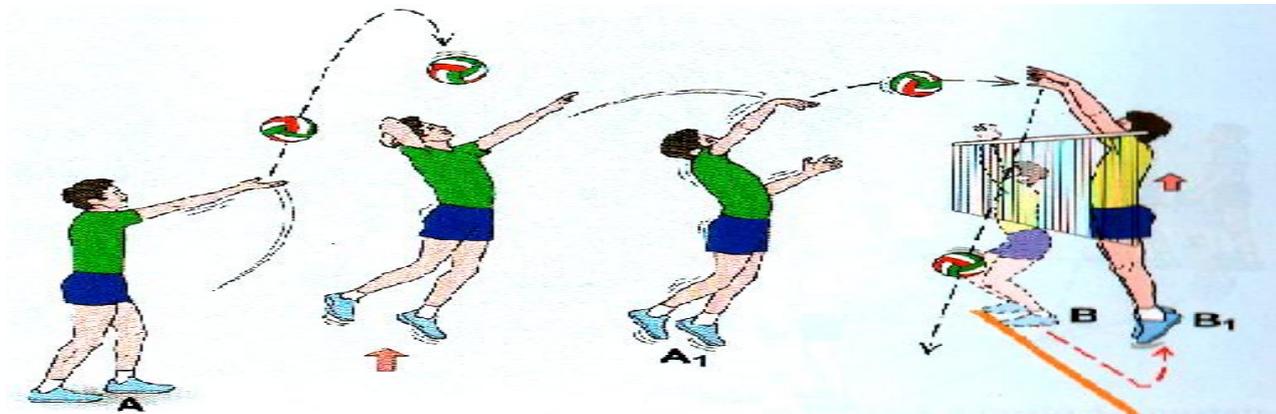


Рисунок 91.

Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

*Упражнения по технике.*

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5-6 ударов партнеры меняются функциями.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2-3 м. (рис.92).

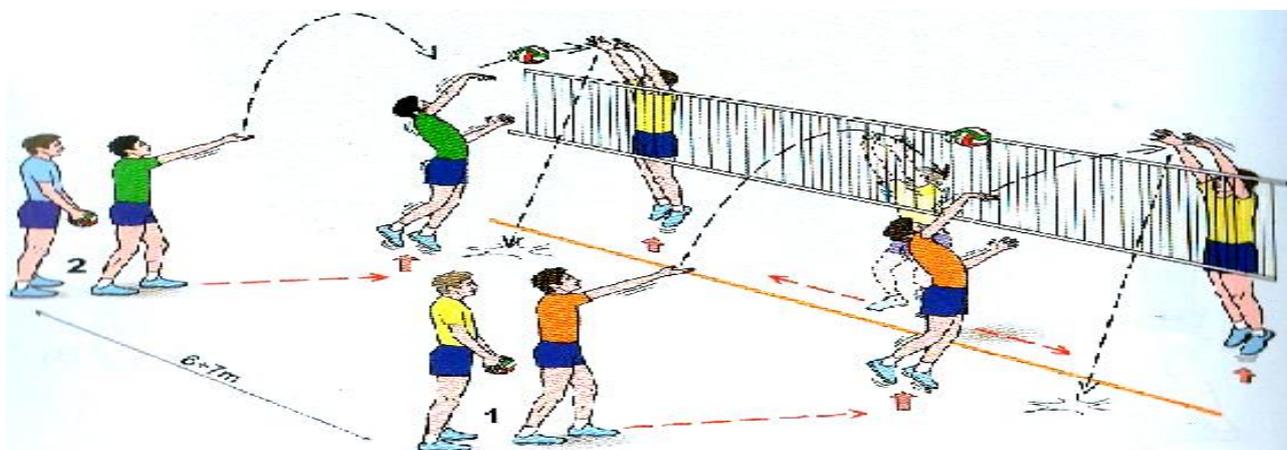


Рисунок 90.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

### **Контрольные вопросы:**

1. Как называется первый этап начального обучения навыкам волейбола?
2. Как называется второй этап начального обучения навыкам волейбола?
3. Как называется третий этап начального обучения навыкам волейбола?
4. Как называется четвертый этап начального обучения навыкам волейбола?
5. С какими принципами связана эффективная организация процесса обучения?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув кўлланма. Т.: 2007. - 148с
5. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 7. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ

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

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в игре. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств - быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т.п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболистов тактическим действиям. Основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же, тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у занимающихся определенных физических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств имеются в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения учащихся техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во - первых, по мере овладения тем или иным техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему упражнений, которая способствует формированию тактических умений, например подачи на точность в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, отдельные зоны, между зонами, к лицевой линии, чередованию способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, связующего, выходящего к сетке с задней линии и т.д.

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

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного действия к другому.

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

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

## 7.1. **Тактическим действиям в нападении**

### 7.1.1. **Индивидуальным тактическим действиям в нападении**

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста. Они служат своеобразным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном процессе.

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Развитие специальных качеств и содействие формированию тактических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*. Основу упражнений составляют задания в ответ на сигналы (преимущественно зрительные). В качестве сигналов используют различные положения мяча: мяч поднят одной рукой или двумя, опущен вниз, подброшен вверх и так далее. Большое внимание следует уделять упражнениям, в которых учащиеся должны выбирать действия в соответствии с сигналом.

*При передвижениях.* В ответ на сигнал - ускорение во время передвижения различными способами; изменение способа передвижения; изменение направления передвижения; ловля и броски набивного мяча в ответ на сигнал и так далее.

*При передачах.* Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя):

- в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания мяча;
- броски на партнера с изменениями направления и траектории и т.д.

Имитация передач вперед и назад в ответ на сигнал стоя па месте, после передвижения и в прыжке; передача повешенного мяча после передвижения, остановки и поворотов; подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место; в ответ на условные сигналы партнера и т.д.

*При подачах.* Броски набивного мяча в ответ на обусловленные сигналы:

- движение рукой снизу — бросок мяча снизу одной рукой;
- сверху стоя лицом — бросок мяча сверху и т.д.;

- броски набивного мяча через сетку (нижний трос не закреплен) определенными способами на точность в ответ на обусловленные сигналы;
- подачи в ответ на сигналы с использованием держателей мяча.

*При атакующих ударах.* Броски набивных мячей через сетку двумя и одной рукой на точность в ответ на обусловленные сигналы;

- то же, но с поворотом туловища влево, вправо;
- то же, но теннисных мячей;
- чередование ускоренных и медленных бросков (обманных) в ответ на сигналы;
- то же, но в ответ на действия блокирующего.

Атакующие удары с использованием замкового держателя: по ходу, с поворотом, в ответ на сигналы.

Воспитание тактических умений в *упражнениях по технике*. Такие умения воспитывают в процессе обучения передвижениям, передачам, подачам, атакующим ударам.

*При перемещениях.* Основу упражнений данного раздела составляют те же подготовительные и подводящие упражнения. Разница состоит лишь в том, что все передвижения должны выполняться в стойке волейболиста, а выполнение упражнений — в исходных положениях, характерных для того или иного приема игры.

*При передачах.* Чередование передач (по заданию, сигналу), различных по траектории, направлению, расстоянию, стоя у сетки и из глубины площадки; передачи на партнера, меняющего свое место;

- передачи на партнера в ответ на его обусловленные сигналы: сед - передача над собой;
- правая рука в сторону - передача вправо;
- подскок - передача в прыжке и т.д.;
- передачи в цифровую мишень (направление задает партнер);
- передачи у сетки в зависимости от действий блокирующих: например, если блок в зоне 4 - передача над собой или в зону 2 и т.д.

*При подачах.* Поддачи по заданию на точность: по зонам, на игрока, меняющего свое место;

- между игроками; в различные зоны площадки;
- чередование способов подач по заданию.

То же, но после выполнения других упражнений или приемов игры.

*При атакующих ударах.* Выбор способа атакующего удара в ответ на сигнал; - чередование ускоренных и медленных атакующих ударов в ответ на сигнал или по заданию;

- атакующие удары с передач, разных по траектории, скорости, расстоянию к сетке;
- чередование способов атакующих ударов в ответ на действия учащихся, выполняющих страховку блока (отсутствие страховки — обман, страховка — удар).

Обучение индивидуальным действиям в процессе использования *упражнений по тактике.*

*При перемещениях.* Определение расстояния к сетке и направления передвижения для атакующих ударов в зависимости от характера передач;

- выбор места для приема атакующих ударов в зависимости от характера передач на удар и особенностей блока;
- выбор места для приема подач в зависимости от характера предварительной информации подающего: способов подачи, места подачи, амплитуды замаха, направления подачи и т.д.

*При передачах.* Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых учащиеся должны выбирать действия.

Например, определение направления и траектории передач мяча в зависимости от характера приема подачи (атакующего удара); выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от особенностей игровых функций нападающих (первый, второй темп); выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от действий блокирующих: блокирующий меняет место у сетки и по условным сигналам имитирует блок в определенных зонах. Если

он находится в поле зрения связующего - передача назад за голову, если нет - передача вперед. То же, но блокирующих двое, затем трое. Связующий направляет передачу на один блок

*При подачах.* Подающие на месте подачи, на противоположной стороне команда соперника.

Подающие чередуют подачи в ближние и дальние зоны площадки, стремясь затруднить прием мяча;

- кто-либо из принимающих поднимает руку {слабо владеющий приемом} — подача на этого игрока;

- подача на вновь вошедшего в игру (замена);

подача на передвигающегося к сетке (выходящего связующего) и т. Д.

*При атакующих ударах.* Атакующие удары через низкорослых блокирующих;

- блокирующие на подставках, атакующие удары или «обманы», в зависимости от того, поставлен блок или нет;

- чередование способов и направления атакующих ударов в зависимости от действий защитников (отсутствие защитников в зонах 1, 6, 5, страхующего в зонах 4, 3, 2).

### **7.1.2. Групповым тактическим действиям в нападении**

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой — входят в ту или иную систему игры в нападении, т.е. командные действия в нападении, отражая их специфику. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов—взаимодействие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды. Взаимодействия игроков задней и передней линий при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при втор/ых передачах.

Принцип изучения групповых тактических действий остается таким же: с помощью подготовительных, подводящих и упражнений по технике и тактике

игры. Последовательность освоения взаимодействия—от наиболее простых (взаимодействия связующего передней линии с нападающими передней линии, действующих в своих зонах) до наиболее сложных (взаимодействия связующего, выходящего с задней линии, с нападающими передней и задней линий, а также нападающих передней линии между собой посредством передач в прыжке).

Для примера рассмотрим методику обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими).

*Подготовительные и подводящие упражнения.* В зонах 4, 3—нападающие, в зоне 2 — связующий. Связующий выполняет броски набивного мяча над собой и следит за действиями нападающих. Если кто-либо из нападающих поднял руку (готовность к атаке), связующий выполняет ему бросок мяча.

То же, но мяч связующему бросают игроки зон 6, 1,5 по очереди.

То же, но бросок набивного мяча заменяет передачей волейбольного.

*Упражнения по технике.* Взаимодействия с одним нападающим. Связующий располагается между зонами 3—2, нападающий — в зоне 4, защитник — в зоне 6. Защитник передачей направляет мяч связующему, который в зависимости от направления и скорости нападающего адресует передачу для атакующего удара. Например, нападающий выходит на удар в зону 3 — связующий должен послать ему заниженную передачу; нападающий выходит в зону 2 по дуге — высокую или среднюю передачу за голову. Подключается второй нападающий в зону 3. Задача связующего — выполнять передачу тому из нападающих, кто по темпу своевременно вышел на удар. Другой нападающий в это время имитирует атаку. Упражнение усложняется подключением пассивного блокирующего (ориентир для связующего). Задача связующего — передать мяч в зону, в которой отсутствует блокирующий. Блокирующий меняет свое место и периодически поднимает руки (имитация блока). Если блокирующий не поднимает руки, значит, в его зону можно направить низкую (ускоренную) передачу. Значительным усложнением

данного упражнения будет подключение второго и третьего блокирующих, а также применение нападающими выходов к сетке с изменением направления.

*Упражнения по тактике.* В этих упражнениях взаимодействия осуществляются так, как это имеет место в игре, т. е. с учетом конкретной обстановки, которая «монтируется» перед приемом мяча. Задания меняют постепенно, создавая условия дефицита времени и увеличивая число позиций при выборе.

По 2-3 учащихся располагаются в зонах 4, 2, 6, 1. В зоне 3 - связующий, на противоположной половине блокирующий. Блокирующий меняет свое место у сетки, надо направить мяч в дальнюю часть сетки от него. Например, мяч от подачи принимается ближе к зоне 2, блокирующий стоит напротив — передача в зону 4. Если же блокирующий смещается ближе к зоне 4 — передача назад в зону 2. То же, но связующий в зонах 2 и 4. То же, но с изменением направления передвижений игроков и окрестных передвижений.

*Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.*

*Подготовительные и подводящие упражнения.* По два-три учащихся располагаются в зонах 4, 3 (несколько смещаясь влево), 2, 6 на обеих сторонах площадки. Связующий (выходящий) располагается ближе к зоне 1 за игроком зоны 2. Учащиеся зоны 6 направляют набивной мяч по высокой траектории к сетке на границу зон 3-2, куда выбегает связующий. В зависимости от направления броска (ближе к зоне 3 или 2) связующий может выходить слева или справа от игрока зоны 2. Поймав мяч, связующий бросает его одному из нападающих, который после приземления возвращает его опять в зону 6. После одного-двух повторений учащиеся меняются местами по ходу часовой стрелки. Последовательно или по заданию (сигналу) выполняют необходимые варианты взаимодействий, включая выходы связующего из 6 или 5 зон. Усложняют условия выполнения упражнения, вводя сигналы, а затем учитывая действия блокирующих. Усложнением будет также, если нападающий в прыжке будет

выполнять бросок через сетку в зону 6 на противоположную сторону. По такому же принципу используют подводящие упражнения.

*Упражнения по технике и тактике.* Построение упражнения такое же, с той лишь разницей, что подача выполняется в зону 6 из-за лицевой линии. Задача: добиться надежности взаимодействия с учетом характера приема мяча от подачи. Связующий последовательно осуществляет выходы из зон 1, 6, 5. Например, мяч принят к сетке в зону 2 — низкая передача игроку зоны 2; мяч принят между зонами 3-6 — высокая передача игроку зоны 4; мяч принят к сетке в зону 3 — низкая передача в этой же зоне и т. Д. Упражнение усложняется подключением одного-двух блокирующих (пассивный блок). Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные тактические действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий и т.д. Расположение блокирующих и нападающих меняется периодически, меняется и зона выхода. Условия усложняются тем, что мячи чаще посылают связующему.

По мере усвоения простых взаимодействий (действия нападающих в своих зонах) переходят к освоению более сложных: с изменением направления выхода (разбега) нападающих к сетке и с окрестным передвижением, а также взаимодействиям при приёме – передачах и передачах в прыжке (откидках). Принцип обучения тот же.

### **7.1.3. Командным тактическим действиям в нападении**

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействия всей команды. Нет необходимости доказывать, что успешность командных действий всецело зависит от того, насколько учащиеся освоили технику игры, индивидуальные, и групповые действия в нападении.

Прежде чем приступать к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации.

Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

Обучение системе игры через игрока передней линии.

*Подготовительные и подводящие упражнения.* Команда (шесть учащихся) располагается по зонам площадки. Из зоны 6 противоположной половины площадки бросок набивного мяча через сетку в зону 6, из зоны 6—в зону 3, из зоны 3 — в зону 4(2), из зоны 4(2) — через сетку. Из зоны 6 мяч бросают поочередно во все зоны; после броска нападающего команда делает переход. То же, но передача волейбольного мяча после подбрасывания его над собой.

*Упражнения по технике.* Расстановка игроков та же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что подача мяча выполняется с места подачи. Прием подачи в зону 3 — передача для атакующего удара по заданию, стоя лицом или спиной к нападающим зон 4, 2. То же, но прием подачи в зону 2, 4.

*Упражнения по тактике.* Упражнение то же, только со стороны выполняющего подачу добавляется сначала 1, а затем 2 и 3 блокирующих игрока. Передача для атакующего удара выполняется в зону «слабейшего» блокирующего, который меняет свое местонахождение. То же, но передача против одного блокирующего — средний блокирующий смещается во время приема подачи к кому-либо из крайних, передачу следует направить в ту зону, где остался один блокирующий.

Принцип обучения командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии, такой же. Направление подач варьируется, выход к сетке связующий осуществляет из 1, 6, 5 зон. При передаче для атакующего удара его главной задачей является переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, передвижения нападающих к сетке с изменением направления. По мере овладения атакующим ударом и передачей в

прыжке изучают систему нападения с приема-передачи или с откидки, а также вариант передач для атаки игроками задней линии.

## **7.2. Тактическим действиям в защите**

В основе успеха тактических действий в защите лежит высокий уровень развития специальных качеств, совершенное владение техникой приема мяча и блокирования и на этой основе – высокий уровень овладения навыками индивидуальных действий и рационального построения взаимодействий игроков в процессе групповой и командной тактики.

### **7.2.1. Индивидуальным тактическим действиям в защите**

Индивидуальную тактику в защите составляют действия без мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, а защите, блокировании).

Развитие специальных качеств и формирование технических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*.

Воспитанию необходимых для игры в защите качеств содействуют все упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления. Кроме того, применяют и типичные для защиты упражнения, например: нападающие подбрасывают мяч над собой, стоя у сетки, и в определенный момент бросают через сетку, стоя на месте или в прыжке. Защитники наблюдают за ними, стремясь не пропустить момент и направление броска.

Нападающие с набивными мячами передвигаются у сетки, выполняют остановки и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное место и положение, прыгнуть на блок так, чтобы ладонями накрыть мяч.

Во время передвижения определенным способом — имитация приема мяча (способы приемов обусловлены сигналом).

Два-три мяча подвешены на разной высоте — для приема снизу двумя руками, сверху, в падении. По сигналу игроки выполняют те или другие приемы (соответственно сигналу).

Нападающие передвигаются у сетки и после остановки имитируют атакующий удар в различных направлениях. Блокирующие должны своевременно выбрать место и в прыжке закрыть блоком определенное направление. Блокирование стоя на подставке.

Воспитание тактических умений в процессе использования *упражнений по технике*.

Прием мяча от верхних подач снизу двумя руками, от нижней прямой—сверху. Поддачи чередуют (принимающим способ известен).

В парах: прием мяча от нападающего удара в разных направлениях.

Трое нападающих в зонах 4, 3, 2 на подставках, принимающие — за линией нападения, связующие—в зонах 4, 3, 2. Прием мяча от нападающего удара в зону связующего игрока. После приема защитник становится в конец колонны, а связующий, передав мяч над собой, отправляет его нападающему. То же, но удары выполняют в прыжке с собственного набрасывания. То же, но с передач партнёра. Нападающие чередуют ускоренные удары с медленными (обманными).

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника определяет правильную постановку рук на пути мяча, тактика — в каком месте, в какой момент и в каком направлении будет удар. Примерные упражнения: блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания в определенном направлении. То же, но направление меняется: по ходу, по линии, с переводом. Блокирование атакующих ударов с разных по характеру передач. Блокирование атакующих ударов в двух зонах.

Обучение индивидуальным действиям в защите с помощью *упражнений по тактике*. Прием мяча от подач, разных по силе, направлению, траектории. Задача принимающих игроков заключается в том, чтобы своевременно

определить, какое действие (замысел) предпримет подающий. В соответствии с этим они должны правильно выбрать место и способ приема.

Блокирование атакующих ударов в заданном направлении (зона атаки определяется по сигналу). Блокирование атакующих ударов, выполняемых разными способами из одной зоны. Блокирование атакующих ударов, выполняемых из двух зон, двумя блокирующими — ударов из трех зон. Блокирование при групповых тактических взаимодействиях в нападении.

### **7.2.2. Групповым тактическим действиям в защите**

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействия игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов; взаимодействия игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействия игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

*Подготовительные и подводящие упражнения.* Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. Игрок зоны 6 подбрасывает мяч вверх и в сторону (вправо, влево). В зависимости от направления полета мяч ловят игроки зон 1 или 5 и направляют его передачей к сетке. То же, но игроку зоны 6 мяч бросают от сетки.

Двое учащихся в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока ловит мяч.

У сетки три блокирующих в зонах 4, 3, 2. Нападающие — в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок из зон 4 или 2, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. В соответствии с этим учащиеся зон 4 или 2 ловят мячи.

Два нападающих игрока — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2, защитник — в зоне 6. По сигналу нападающие выполняют бросок из зоны 4 или 2, блокирование соответственно выполняют учащиеся зон 2 и 3 или 4 и 3. На страховке мячи ловит учащийся зоны 6, который передвигается адекватно зоне атаки.

*Упражнения по технике.* Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где учащийся принимает мяч, а игроки зон 5 и 1 осуществляют страховку; удар направляют в зону 1 — страхует учащийся зоны 6; в зону — 5 — страхует учащийся зоны 6.

То же, но удары выполняются через сетку с собственного набрасывания; то же, но удары с передач.

Нападающие — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Учащийся, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения и принимает атакующий удар.

То же, но атакующие удары выполняются с передач и варьируются по силе и направлению.

Упражнение то же, но в зоне 6 располагается защитник. При ударе в одной из зон атаки он передвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. То же, но атакующие удары выполняются по линиям, страховку осуществляют учащиеся зон 5 и 1.

*Упражнение по тактике.* Защитники располагаются в зонах 1,6,5 нападающие — в зонах 4, 3, 2. Нападающие выполняют удары или обманы с собственного набрасывания в кого-либо из защитников, который и принимает мяч. Защитник соседней зоны осуществляет страховку принимающего игрока.

То же, но нападающие осуществляют удар с передачи партнеров. В зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — связующий игрок. В зависимости от зоны атаки, блокируют в зонах 2 и 3 или 4 и 3. Свободный игрок от блока выполняет страховку. Упражнение выполняется поочередно на обеих половинах площадки: нападающие становятся блокирующими и наоборот. Блокирование и страховка блокирующих в зависимости от принципа защиты игроком зон 6, 1, 5 групповых взаимодействий в нападении.

### 7.2.3. Командным тактическим действиям в защите

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (уступом вперед и назад).

Расположение игроков определяется, прежде всего, тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки.

Надежным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям. В этих условиях возможны любые действия, особенно при острокомбинационном их построении.

Расположение игроков при приеме атакующих ударов зависит от уровня их подготовленности и особенностей игры команды соперника.

На первом этапе обучения, когда учащиеся не освоили, как следует групповой блок и обманные удары за блок, наиболее слабым местом защиты является середина площадки. Поэтому целесообразно использовать систему расположения «в линию». Это значит, что все три игрока защиты располагаются в одну косую линию, где защитник зоны блока несколько выдвинут вперед, а защитник диагональный — несколько назад. При использовании группового блокирования и хорошем освоении разнообразных атакующих ударов переходят к применению систем защиты «углом вперед» или «углом назад».

Независимо от системы расстановки или защиты можно использовать упражнения в следующей методической последовательности:

1. Команда в составе шести учащихся располагается в определенной расстановке. На противоположной стороне площадки игроки в зоне 6 с набивными мячами. Броски мяча через сетку в разных направлениях и ловля двумя руками снизу. То же, но броски волейбольного мяча и прием снизу. То же, но подачи мяча из-за лицевой линии.

2. Игроки располагаются по определенной системе защиты. Имитация защитных действий по условным сигналам атаки. Например, звуковой сигнал: атака в зоне 4 — команда выполняет установленную систему и после этого осуществляет переход. Следует новый сигнал: атака в зоне 3 и т. д.

3. В зонах 4, 3, 2 — нападающие игроки. По сигналу они поочередно выполняют броски мяча в разных направлениях, команда осуществляет защитные действия по определенной системе. То же, но нападающие выполняют удары с собственного набрасывания и с передач партнеров.

Акцентируется внимание на три вида действий: блокирование, страховку и прием от удара.

4. Защищающаяся команда выполняет подачу с укороченного к сетке расстояния. Подачу принимает игрок зоны 6 противоположной половины площадки и направляет связующему к сетке. Связующий игрок взаимодействует сначала с двумя, а затем с тремя нападающими. Защищающаяся команда противодействует действиям нападающих, применяя ту или иную систему. То же, но команда действует против команды. Поддачи выполняются поочередно, то одной, то другой стороной. Действия защиты уточняются, детализируются.

#### **Контрольные вопросы:**

1. В какой последовательности проводится практическое изучение тактических действий волейболиста?
2. Чем обуславливается скорость и способ перемещения волейболиста на площадке?
3. Что относится к средствам обучения?
4. Как называется когда тренер применяет меры для устранения недостатков в технике движения у занимающихся?
5. Какова должна быть интенсивность обучающих упражнений, применяемых на тренировке?

#### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. // 8-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464с.

3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.

4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

5. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.-685s.

6. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

#### **Сайты интернета:**

1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z Respublikasi qonun hujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi

2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i

3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal

4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 8. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### 4.1. Методика развития общих физических качеств

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

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретаетя посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке 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.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **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 сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).

2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).

5. Вырывание штанги.
6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди; (варианты: поднятие рук вперед-вверх, в стороны — вверх, круговые вращения руками).
7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

### **Примерные упражнения для развития силы мышц туловища**

1. Лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.
2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).
5. Штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны.
6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища.
7. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

### **Примерные упражнения для развития силы мышц ног**

1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.
2. Приседания на одной ноге.
3. Перетягивание и отталкивание партнера.
4. «Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
5. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах.
6. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
7. Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед).

8. Выпрыгивание со штангой на плечах.
9. В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую.
10. Перенос партнера на плечах (спине).

Приведенные выше примерные упражнения предназначены для развития мышечной силы ног, которая проявляется в прыгучести волейболиста.

### **Методы развития силы**

1. Метод «до отказа» — многократное, относительно медленное выполнение упражнения с усилием на уровне 50-70% от максимального до значительного утомления.

2. Метод больших усилий — многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% от максимального уровня.

Эти методы используются в основном для развития силы мышц ног волейболистов со следующими дозировками: интенсивность — малая; количество повторений в одной серии — до появления признаков мышечной усталости; число серий — 3-6 в одном занятии; паузы отдыха между сериями — 3-4 мин.

3. Повторный метод:

а) многократное преодоление непредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе).

Дозировка: число повторений в серии — 15-20;

интервал отдыха между сериями — 2-4 мин; количество серий — 5-6;

б) многократное преодоление непредельного сопротивления с непредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 50-80% от максимума.

Дозировка: число повторений в серии — 10-15; интервал отдыха между сериями — 2-4 мин; количество серий — 4-6.

4. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного

тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» определенный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

5. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах.

Дозировки: интенсивность — высокая; продолжительность одной серии — до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями — 2-4 мин; количество серий — 4-7.

6. Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) — параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей**

#### **Оценка силы мышц рук и плечевого пояса**

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

#### **Оценка силы мышц туловища**

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).

2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).

3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.

4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).

5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.).

Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

### **Оценка силы мышц ног**

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).

2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).

3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).

4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).

5. Прыжки толчком двух ног из приседа — 20 м (кол-во прыжков).

6. Приседание со штангой на плечах — 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена).

7. Прыжок с разбега толчком обеих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) — уровень прыгучести.

8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированный у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком (см).

9. **Тест Уччелли** — частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой:

1,28 — оценка посредственная

1,28 — 1,32 — хорошая

1,32 и выше — отличная

При отборе в ДЮСШ - 1,24 - 1,25.

**Общая быстрота. Быстрота** — способность спортсмена выполнять двигательные действия быстро. Для развития 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.).

На базе «общей» быстроты развивается быстрота, специфичная для игры в волейбол.

### **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 (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 мяч от груди вверх, встать и поймать его.
6. Бросок вверх-вперед набивного мяча, зажатого стопами ног.
7. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.
8. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 360° и принять упор лежа.
9. Серия подач на скорость выполнения.
10. Серия нападающих ударов с места и после разбега.
11. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.
12. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящих в шеренге (удары в защитника поочередно).
13. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

### **Примерные упражнения для развития быстроты перемещений**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп

одноименной рукой.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на  $360^\circ$ .

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) — рывок (6-9 м) — остановка; бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка; бег, ноги сзади прямые — рывок — остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.

6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.

7. Бег с ускорением до 15-20 м.

8. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

10. Бег по квадрату 9 x 9 м — рывок, остановка — прием (передача) мяча, поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.

11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.

14. В парах — удар в партнера. После приема мяча быстро обежать атаковавшего игрока и вернуться на исходную позиции.

15. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения касается сетки).

16. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

17. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

### **Методы развития быстроты**

1. Повторный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с околоредельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии — 15-20 с, интервал отдыха между сериями — 30 с-1 мин, количество серий — 6-8 (дозировки для упражнений на быстроту перемещения).
  2. Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 с)
  3. Интервальный метод — подобие повторного, но интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки.
  4. Сопряженный метод характеризуется выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.
  5. Метод круговой тренировки — для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й станции -развитие быстроты реакции; на 2-й — развитие быстроты одиночного движения; на 3-й —быстроты перемещений).
  6. Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.
  7. Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты. 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.
- Дозировка физических нагрузок для интервального, сопряженного, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается, исходя из методических принципов развития быстроты.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты**

1. Повторный бег на 15 м с интервалом в 5 с — 20 пробежек (высчитывается среднее время в секундах).

2. Бег на 30, 60, 100 метров.
3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке).  
Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии;  
коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки;  
коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки;  
коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии противоположной месту старта (с).
4. Челночный бег между лицевой и линией нападения с касанием разметки 5 раз (с).
5. Регистрация фотофинишной установкой пробегания отрезков 3, 6, 9 м и быстроты стартовой реакции (мс).
6. Бег к четырем точкам из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других мяча — в углах, ограниченных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где также стоит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4 — коснуться рукой мяча — и к месту старта, с касанием центрального мяча; в зону 2 — коснуться мяча — и к месту старта, с касанием центрального мяча; далее в зону 1 и в зону 5 (с).

**Общая выносливость** — выносливость к продолжительной работе средней интенсивности, в которой функционирует большая часть мышечного аппарата.

Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Основным показателем аэробной производительности организма является максимальное потребление кислорода (МПК), которое зависит от деятельности систем кровообращения и дыхания (частота сердечных сокращений, минутный и ударный объем сердца, скорость кровотока, жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, тканевая утилизация кислорода и др.). Поэтому развитие общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп, работа которых создаст «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, плавание и др.

Как правило, общая выносливость квалифицированных волейболистов развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на общую выносливость применяются как восстановительные средства.

В многолетней подготовке юных волейболистов в ДЮСШ общая и специальная выносливость развиваются с учетом возрастной динамики развития организма.

### **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 — 30 с;
  - акробатика — 30 сек (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 — 30 с одна серия, отдых между сериями — 1 мин, выполнить 3 серии;

— игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин. тайм, отдых между таймами — 3 мин;

— упражнения на расслабление.

6. Круговая тренировка:

1-я «станция» — развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5 с паузами отдыха — 20 рывков);

2-я «станция» — развитие прыгучести (прыжки на возвышение) — 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;

3-я «станция» — развитие «взрывной» силы мышц туловища;

4-я «станция» — развитие гибкости. Программу повторить 4-6 раз.

7. Нападающие удары через сетку в течение 10-15 мин (интенсивность выполнения — 6-7 ударов в мин).

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

9. Прием подач двумя спортсменами 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:**

а) метод равномерной тренировки — продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в 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.;

б) 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 500 м — ускорение 30-40 м);

в) 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  $\pm$  5 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин;

г) метод круговой тренировки — последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

д) комплексный метод (сочетание упражнений различного тренирующего воздействия);

е) спортивные игры, беговые эстафеты.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости**

**Гарвардский степ-тест.** Подъем и спуск с тумбы высотой 50 см (для мужчин), 43 см (для женщин), 45 см (для юношей), 40 см (для девушек) в темпе 30 раз/мин, в течение 5 мин.

Сразу после выполнения теста спортсмен садится и трижды определяет частоту пульса (пальпаторно) в течение 30 сек: в начале 2-й мин. отдыха (P1), в начале 3-й и 4-й минут отдыха (P2и P3). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(P1+P2+P3) \times 2}$$

где t — время выполнения пробы, сек

Классификация: 54 и ниже — «плохо»

55-64 — «ниже среднего»

65-79 — «средне»

80-89 — «хорошо»

90 и выше — «отлично».

**Функциональная проба по Квергу.** Выполняется 4 различных упражнения, которые следует одно за другим без пауз отдыха: 30 приседаний за 30 сек; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 сек; 3-х минутный бег на месте с частотой шагов 150 в мин; подскоки со скакалкой — 1 мин.

Сразу после нагрузки в положении сидя измеряется пульс в течение 30 сек, (P1), повторное измерение — через 2(P2) и 4(P3) минуты после окончания работы в течение 30 сек. Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$И = \frac{\text{длительность работы в сек} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)}$$

Классификация: 105 и выше — «очень хорошо»

99 — 104 — «хорошо»

93 — 98 — «удовлетворительно»

92 и ниже — «слабо».

**Степ-тест по Бургеру.** Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение.

Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится и сразу же, а затем через каждую минуту у него измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 сек.

Оценка: в течение 45 сек у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

**Тест Купера.** За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация: мужчины 2,8 км. и более — «отлично»

2,5-2,7 км. — «хорошо»

2,0-2,4 км. — «удовлетворительно»

женщины: 2,64 км. и более — «отлично»

2,16-2,63 км. — «хорошо»

1,85-2,15 км. — «удовлетворительно».

**Специальный тест.** Нападающий удар из зоны 4 волейбольной площадки в течение 2 мин 30 с интенсивностью 12-14 нападающих ударов в минуту (разбег нападающего игрока от 3-метровой линии).

Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120-130 уд/мин.

Оценка: восстановление пульса

за 45-90 сек — высокий уровень работоспособности

за 90-120 сек — хороший уровень работоспособности

за 120-160сек — удовлетворительный уровень работоспособности.

**Ловкость.** Ловкость среди других физических качеств волейболистов занимает особое положение. Во-первых, высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, «ловкий» спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям 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 волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития ловкости — это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии ловкости необходимо выполнять следующие положения:

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

— упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

— объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие;

— дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

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

### **Примерные упражнения для развития ловкости**

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
4. Пролететь между рейками лестницы.

5. Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)
9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.
10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°
11. Выполнение нападающих ударов «неудобной» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости**

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).
2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других, на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через

сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой

линии до лицевой (сек).

3. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (количество попаданий).

4. Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8,6,3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м — диаметр 1 м, с 6 м — 0,75 м, с 3 м — 0,5 м. Мишень на стенке (количество попаданий).

**Гибкость.** Гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразие движения с большой амплитудой.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делятся на активные и пассивные. Активные упражнения выполняются самим спортсменом, а пассивные — с помощью партнера, спортивного снаряда, отягощения и др. Упражнения выполняются пружинисто, сериями по 10 - 15 движений в серии с небольшими перерывами между сериями — 10 - 20 сек), постепенно увеличивая амплитуду движений. Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Обычно упражнения на гибкость выполняются в утренней разминке, в разминке, предшествующей тренировке, но можно и нужно включать их в самостоятельную часть занятия (10-15 мин), чередуя упражнения на растяжение с силовыми упражнениями, которые воздействовали бы на одни и те же группы мышц.

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.

### **Примерные упражнения для развития гибкости**

#### **А) В лучезапястных суставах:**

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

#### **Б) В плечевых суставах:**

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверху — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

#### **В) В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:**

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом  $90^\circ$  — наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ног.
7. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге.
8. Повороты туловища со штангой на плечах.

Г) В коленных и голеностопных суставах:

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

**Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости**

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат — одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).
2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки — «выполнено», «не выполнено».
3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с

измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

#### **4.2. Методика развития специальных физических качеств**

**Прыгучесть** — это способность волейболиста 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.

Развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью упражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

В специальной прыжковой подготовке рекомендуются:

- а) прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения (отягощения не более 40% от веса спортсмена);
- б) основные упражнения по технике игры.

Количество прыжков с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 5-6.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие:

продолжительность одной серии — 10-20 прыжков; интенсивность — без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке.

#### **Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.
9. Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
10. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых передач.

**Специальная быстрота. 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 нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени.

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);
- техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы спортсмен направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения;
- 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 (обычно 5-7 раз); интервал отдыха между повторениями подбирается таким, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости.

### **Примерные упражнения для развитие быстроты двигательной реакции**

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу

2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?
3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.
4. Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.
5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.
6. «Тренировка вратаря» — 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота — вратарь отбивает или ловит мячи.
7. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.
8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др).
9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.
10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент замаха назвать зону броска.
11. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.
12. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.
13. Прием подач одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.
14. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.
15. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.
16. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач.

**Специальная выносливость.** 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 спортсмена работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательного упражнения. Для этой цели используются подготовительные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательного упражнения.

**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 одиночного 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 — 30 с-2 мин; интенсивность — высокая; отдых между сериями — 1-3 мин; количество серий — 5-8.

### **Примерные упражнения для развития скоростной выносливости**

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, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны 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 быстрое возвращение пасующего 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, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

**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 основные 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 нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).

3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).

5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий 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 волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 сек, 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 (4х5, 4х3, 3х5 и т.д.), игр на время.

Действенными средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

— прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;

— кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;

— челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;

— имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;

— подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. 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.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости**

1. Установить время пробегания дистанции 100 м. (одна пробежка);

— установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

— учетверенный результат бега на 25 м. (се) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (сек).

3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота).

Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

1. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

2. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).

3. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым линиям за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.

Классификация:

3-4 потери мяча — высокий уровень

5-8 потерь мяча — хороший уровень

9-12 потерь мяча — средний уровень.

### **Методические рекомендации**

Какие физические качества, и в каких сочетаниях можно развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные?

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

— упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;

— скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;

— упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;

— упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;

— упражнения на быстроту, затем на силу;

— упражнения на ловкость, затем на быстроту;

- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями — через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) — ежедневно.

Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышечных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а упражнения на специальную выносливость применять в тренировках как минимум через день.

При развитии взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к нарушению двигательной структуры технических приемов. Оптимальным считается отягощение весом до 40% от максимального.

Тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты лучше проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая. В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту.

Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2—3 дня подряд. Например:

1-й день — развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки;

2-й день — то же, что и в 1-й день;

3-й день — то же, что и в 1-й день.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

### **Контрольные вопросы:**

1. С какими качествами связана эффективное выполнение технико тактических действий?
2. Функциональная система, обеспечивающая быстроту – это...?
3. Чему направлена приоритетная задача физической подготовки?
4. Из скольких частей состоит физическая подготовка?
5. Взрывная сила это какая сила?
6. Конечный полезный результат ловкости в спортивных играх это - ...?
7. Как называется способность не уставая эффективность движений за продолжительное время?
8. С помощью каких упражнений развивается аэробная выносливость?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув кўлланма. Т.: 2007. - 148с
5. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun hujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
- 2 [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
- 3 [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
- 4 [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
- 5 [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, СУДЬИ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

### 9.1. Правила соревнований

**Состав команды.** Команда может состоять максимум из 14 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста, одного врача.

Для официальных соревнований ФИВБ врач должен быть заблаговременно аккредитован ФИВБ.

Один из игроков, является капитан команды и должен быть отмечен в протоколе. Либеро не может быть капитаном.

Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находится в своем месте разминки. Скамейки команд располагаются рядом со столиком секретаря, за пределами свободной зоны.

Перед матчем капитан подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, когда он в игре. Когда капитан команды не играет на площадке, тренер или сам капитан назначает другого игрока на площадке, но не Либеро, принять на себя обязанности игрового капитана. Игровой капитан сохраняет свои функции до замены, возвращения капитана команды в игру, или до окончания партии. Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обратиться к судьям.

Спрашивать разрешение применения правил и представлять просьба или вопросы партнеров.

На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и расстановки, замены и берет тайм-ауты.

#### *Набор очка, выигрыш партии и матча*

Команда набирает очко, при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника, когда команда соперника совершает ошибку. Когда

команда соперника получает замечание, разыгрыванием мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

Партии (кроме решающей-5й) выигрывается командной, которая первый набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка (26-24; 27-25).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

При счете партий 2-2, решающая (партия) играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся с тем же результатом 3:0.

### ***Жеребьевка***

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией должна быть проведена новая жеребьевка.

Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов. Победитель жеребьевки выбирает любое: право подавать или принимать подачу, или сторону площадки. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Если команды предварительно имели в своем распоряжении игровую площадку, то каждая команда будет иметь 3-минутную разминку на сетке перед матчем, если нет, то каждая команда будет иметь 5-минутную разминку на сетке. Если оба капитана согласны проводить разминку на сетке вместе, то команды могут разминаться 6 или 10 минут.

### ***Расстановка команды***

В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды.

Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

### ***Позиции игроков на площадке***

В момент удара по мячу подающим, игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего).

Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

Три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4-3-2, другие три игрока являются игроками задней линии 5-6-1.

Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Положение игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью площадки, по крайней мере, часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии (см. Схему 5). После подачи мяча игроки, могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Команда совершает позиционную ошибку если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим.

Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию, когда принимающая команда получает право подавать, её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

**Замена** – это акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме Либеро). Замена требует разрешения судьи.

В каждой партии команде разрешено 6 замен. Одновременно могут быть замены один или более игроков. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвращаться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока.

Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме Либеро) не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Заменённому, травмированному игроку не разрешается вернуться в игру. Исключительная замена ни при каком случае не может считаться как обычная замена.

**Состояние игры.** Мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной первым судьей.

**Мяч вне игры.** Мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей.

Мяч считается «за» когда часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями. Когда мяч касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека, если касается антенны, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент. Когда он пересекает вертикальную плоскость сетки целиком и частично находясь за пределами плоскости перехода.

Игра мячом. Каждая команда должна играть в пределах ее собственного игрового поля и пространства. Мяч может быть возвращен в игру из-за пределов свободной зоны.

Команде дано право максимум на 3 удара (и дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку «четыре удара». Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но такие, не умышленные соприкосновения с мячом.

Последовательные касания. Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

### **Одновременные касания**

Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне.

*Мяч, пересекающий сетку.* Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода.

Плоскость перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем сетки; по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком.

Мяч при переходе через сетку может касаться её. Перенос рук через сетку разрешается, при блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или вовремя нападающего удара последнего.

Игроку разрешено переносить руки через сетку после атакующего удара, при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

*Подача* – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Первая подача в первой партии, как и в решающей партии (пятой), выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке.

В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

### **Выполнение подачи**

Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен и выпущен с руки. Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

В момент удара по мячу при подаче в прыжке (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи.

После удара подающий игрок может входить или приземляется за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

Падающий должен нанести удар по мячу в течении 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

Подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

*Ошибки при подаче.*

Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находился в неправильной расстановке. Падающий игрок нарушает очередность подачи; не выполняет подачу правильно.

### *Атакующий удар.*

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами. Как разновидность атакующего удара разрешается обман, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча рукой.

Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается игрока соперника.

### *Ограничения при атакующем ударе.*

Игрок передней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте, при условии, что контакт с мячом осуществляется в пределах игрового пространства его команды.

Игрок задней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны; при прыжке стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, не переходить за линию атаки (см. Схема б).

После удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

Игрок задней линии может также завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешается выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

### *Ошибки при атакующем ударе.*

Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды.

Игрок направляет мяч «за».

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны и в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки.

Игрок завершает атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Также, если «Либеро» завершает атакующий удар, если в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки.

Игрок завершает атакующий удар выше верхнего края сетки, когда мяч был послан ему «Либеро» пальцами сверху из своей передней зоны.

**Блокирование** – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела блокирующих выше верхнего края сетки.

Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

### **Попытка блока**

*Попытка блока* – это действие по блокированию без касания мяча состоявшийся блок. Блок считается состоявшимся, всякий раз, когда мяч задевает блокирующим.

*Коллективный блок.* Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимся близко друг другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

*Касание мяча при блокировании.*

Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. При блокировании игрок может переносить кисти и руки на ту сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем выполняется атакующий удар соперника.

Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде представляется три касания для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке. Блокировать подачу соперника запрещено.

### **Перерыв и задержки**

Обычными перерывами в игре являются тайм-аут и замены игроков. Каждой команде дано право максимум на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии.

Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Запрос замены до начала партии разрешается. Это замена фиксируется как обычная замена в этой партии.

Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены игрока любой команды могут следовать один за другим, без необходимости возобновить игру.

Все тайм-ауты, которые запрашиваются, длятся 30 сек. Для официальных соревнований ФИВБ в 1-4 партиях есть два дополнительных перерыва по 60 секунд «Технических Тайм - Аутов», которые применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает 8 и 16 очков.

В решающей (5й) партии нет «Технических Тайм - Аутов» и каждой командой могут быть запрошены два обычных 30 сек. тайм-аутов.

Во время тайм-аутов игроки, находившиеся на площадке, должны подойти к своей скамейке.

### ***Замена игрока.***

Замены должна проводиться в пределах зоны замены. Замена должна длиться столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти на игровую площадку.

В момент запроса замены заменяющий игрок должен быть готов к ней и находится рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется. А команда подвергается санкции за задержку игры.

Если тренер намерен сделать более одной замены, он должен показать количество замен во время их запроса. В этом случае замены должны быть сделаны последовательно, одна пара игроков за другой.

### **Перерыв и смена площадок**

Все перерывы между партиями продолжаются 3 минуты. В течении этого времени происходит смена площадок и запись расстановки в протокол.

По просьбе организаторов перерыв между 2й и 3й, партиями может быть увеличен компетентным лицом до 10 минут. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В решающей партии, по достижении одной командой 8 очков, команды без задержки меняются площадками и расстановка игроков остается прежней.

Если смена сторон не была выполнена в момент, когда лидирующая команда набрала 8 очков, то она должна быть произведена сразу после выявленной этой погрешности.

Счет, достигнутый по времени смены сторон площадки остается прежним.

#### *Игрок «Либеро».*

Каждая команда имеет право назначить кроме 12 игроков двух защитников игроков «Либеро». Перевод слова, означает «свободный».

«Либеро» должен быть записан в протокол перед матчем в специальной колонке, отведенной для этого. Его номер должен быть также записан в карточку расстановки на 1-ю партию.

«Либеро» не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном.

«Либеро» должен носить форму (или специальную накидку (нагрудники) для перерегистрированного «Либеро»), у которого, как минимум, футболка должна быть контрастна по цвету с другими, футболками членов команды. Форма может иметь другой дизайн, но должна быть пронумерована аналогично форме других членов команды.

«Либеро» разрешается заменять любого игрока на задней линии. Он ограничен играть, как игрок задней линии и ему не разрешается выполнять атакующий удар с любого места (включая и игровую площадку и свободную зону), если в момент касания мяч находился полностью выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Игрок не может завершить атакующий удар по мячу, находящему выше верхнего края сетки, если пас направлен либеро пальцами сверху из своей

передней зоны. Мяч может быть свободно атакован, если либеро совершает аналогичные действия позади передней зоны.

Замещения «Либеро» не считаются как обычные замены. Их число не ограничена, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

«Либеро» может быть замещен тем игроком, которого он заменил ранее.

Замещения могут иметь место перед свистком на подачу, в начале каждой партии после проверки 2-м судьей стартовой расстановки, или пока мяч находится вне игры.

Замещение, совершенное после свистка на подачу, но перед подающим ударом, не должно отменяться, но должно явиться предметом устного предупреждения после окончания розыгрыша мяча.

Последующие аналогичные замещений должны быть предметом наказания за задержку.

«Либеро» и замещаемый игрок может выходить или покидать площадку только через боковую линию перед скамейкой его команды между линией зоны атаки и лицевой линией.

В случае травмы зарегистрированного «Либеро», с предварительного разрешения первого судьи, тренер может перерегистрировать нового «Либеро» на одного из игроков, который в момент перерегистрации не находился на площадке.

Травмированный «Либеро» не может вновь войти в игру до конца матча.

### ***Неправильное поведение и санкции за него***

Поступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи – предупреждение для команды через игрового капитана.

Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

Неправильное поведение, приводящее к санкциям.

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяются на 3 категории, в соответствии со степенью проступка.

**Грубое поведение:** действие вопреки хорошему тону или нормам морали, выражение презрения;

**Оскорбительное поведение:** клеветническое или оскорбительные слова или жесты;

**Агрессия (нападение):** физическое нападение или намеренные агрессивные действия (не спортивное поведение).

### **Шкала санкций**

В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от тяжести проступка, применяются и записываются в протокол следующие санкции (см. Схема 7).

#### **Замечание**

Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

#### **Удаление**

Член команды, на которого наложена санкция – удаление, не должен играть до конца партии и должен быть заменён в соответствии с правилами.

Удаленный тренер теряет право вмешиваться в игру до конца партии и должен остаться сидеть на месте для удалённых.

Первое оскорбительное поведение, члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение в этом же матче тем же, членом команды наказывается удалением без других последствий.

## **9.2. Судьи и методика судейства**

### **Судейская бригада**

Состав судейской бригады: первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) судьи на линии.

Для официальных соревнований ФИВБ обязателен ассистент секретаря.

### **Деятельность судейских коллегий по руководству судьями по волейболу**

На организаторов (или организации, ответственные за проведение) соревнований и судейскую коллегию возлагается организация и проведение соревнований в соответствии с «Положением о соревнованиях», «Регламентов» и «Официальными правилами волейбола».

Количественный и качественный состав судейской коллегий, как правило, зависят от масштаба и программы соревнования.

#### **Судейская коллегия соревнований по волейболу**

Для проведения соревнований по волейболу, в состав судейской коллегии, как правило, входят: главная судейская коллегия (ГСК), судейские бригады для судейства матчей соревнований (судьи), судьи – информаторы (дикторы), операторы табло (счетчики очков), врач, подавальщики пола, комендант соревнования с соответствующей технической службой.

Главная судейская коллегия (ГСК) руководит всем составом судейской коллегии. В нее входят: главный судья (ГС), заместители главного судьи (ЗГС), которых может быть (при необходимости) и несколько, главный секретарь (Гсек.).

ГС, как правило, назначается из высококвалифицированных и авторитетных судей, прошедших соответствующую подготовку. Возглавляет и осуществляет руководство соревнованиями, отвечает за правильность оборудования мест соревнований, проводит заседания судейской коллегии перед началом и по окончании соревнований, а также в других случаях, когда считает это необходимым, допускает, или отстраняет от соревнований участников или судей соревнований. Назначает судей соревнования для судейства матчей, следит за ходом соревнований, оценивает квалификацию каждого судьи соревнований, работу всего состава судейской коллегии, следит за дисциплиной участников и судей соревнований вне матчей, заботится о том, чтобы ход соревнования освещался в прессе, по радио и телевидения и контролирует рекламу,

представленную на соревнованиях в организацию, ответственную за организацию и ход соревнований, подписывает возложенное на него сметные документы, организует и контролирует работу врача (на правах заместителя ГС) соревнования.

Как видим, перечень вопросов входящих в круг обязанностей ГС, чрезвычайно обширен и разнообразен.

Главный судья (а это, как правило, только высококвалифицированные судьи с многолетней практикой судейства) обязан не только разбираться в правилах соревнований и уметь применять их на практике, но и быть грамотным руководителем, пользующимся авторитетом у всех участников соревнований.

В современных экономических условиях, ГС должен разбираться в вопросах финансирования соревнований и строить свою работу таким образом, чтобы соревнования приносили доход проводящей стороне. А доход связан с посещением, по возможности, большего числа зрителей.

ЗГС как правило, назначаются из судей местной судейской коллегии, которые начинают работу с этапа подготовки соревнований (мест проведения, оборудования, организации встречи, приемки и размещения всех участников и судей соревнований, подбору судей соревнований из местной коллегий судей, подготовке необходимых сметных документов, опробованиями командами залов соревнований и др.), он (они) подчиняется ГС и руководит отведенным ему участком работы, в отсутствие ГС он (один из них) должен исполнять его обязанности и в это время он пользуется правами ГС, контролирует своевременный приход судей на судейство матчей и строгое начало матчей по установленному расписанию, организует и контролирует работу подавальщиков мячей, вытиральщиков полов и коменданта соревнований.

Главный секретарь, как правило, назначается из судей местной коллегии, обладающий данными к работе с документацией, подчиняется главному судье соревнований, отвечает за подготовку и оформление всей документации, принимает и проверяет заявки (именные технические), лицензии, проводит (при необходимости) жеребьевку для составления расписания игр, ведет протоколы

заседания ГСК, проверяет лично правильность ведения каждого протокола матча секретарями.

### **Обязанности судей по волейболу**

При рассмотрении вопросов методики и техники судейства арбитрам необходимо разъяснять, что судейство волейбольных соревнований – это работа, которая должна помочь тренерам и игрокам увидеть результаты своего труда, затраченного на тренировках. Но эта работа напрямую влияет на качество подготовки волейболистов. Поэтому, эта работа должна выполняться с высокой мерой серьезности и ответственности за доверенное дело.

Только всесторонне подготовленные высококвалифицированные и регулярно судящие соревнования судьи, могут претендовать на то, что они по достоинству смогут справиться с этой главной своей миссией. Такие судьи должны быть всегда выше игроков по восприятию игры, правильно оценивать сложнейшие ситуации, держать своим авторитетом игроков и тренеров в рамках, предъявляемых к ним правил, брать на себя ответственность за решения в пределах правил интересных игровых моментов, что делает игру более зрелищной, доставляет истинное удовольствие и игрокам, и зрителям, и, конечно, является хорошей пропагандой волейбола.

Поэтому судье важно разобраться в правилах игры, комментариях к ним и понять, что стоит за каждым их пунктом. Принципиально необходимым для становления судьи и его дальнейшего роста является практическое судейство соревнований различных уровней и исполнения различных судейских обязанностей.

И тренеры, и игроки, и судьи должны вместе заботиться о повышении уровня игры, и отвечать тем требованиям, которые предъявляют к ним зрители, сохранить интерес и привлекательность игры.

Но, в практике волейбола, все еще встречаются случаи, когда сами игроки, да и тренеры ведут себя вызывающе не только друг к другу, соперникам, к зрителям, но и к судьям, что, безусловно, не на пользу

волейбола. В их восприятии судья – не более чем прислуга, обслуживающая разнузданных небожителей. Следует решительно искоренять сознание всей этой конфронтационной психологии, так как ее во многом объясняются иногда встречающиеся и «результативные судебские ошибки». Судьи не должны оставлять «в тени» не один факт давления на них, вплоть до доведения этих фактов сведению спортивной общественности и любителей волейбола.

В свою очередь, случается и такое, что в ходе матча команды испытывают тяжелый пресс безграмотного, а иногда и преднамеренного давления со стороны арбитров, вносящих в действие игроков (в их моральное состояние) неуравновешенность, чувство бесполезности играть хорошо. Эти действия со стороны, таких судей просто должны быть недопустимы. Судьи, если они низкой квалификации, следует сначала учить, а затем уже доверять им судейство соревнований, но если они допускают преднамеренные действия, их надо наказывать вплоть до лишения права судейства соревнований. Иногда некоторые судья, без чувства внутренней критики, берут на вооружение (как правило, для прикрытия своих недостатков), тезис: «не ошибается лишь тот, кто не судит», - считая, что повышение квалификации мастерства в судействе не их удел, и судят они по своим «сермяжным» критериям. Конечно, такой подход к своей самооценке судьям недопустим, и он должен изживаться. Важно, чтобы судьи сохраняли в себе чувство внутренней критики, создавали сильные и слабые стороны в своей судебской работе. Именно оно, это чувство подсказывает каждому судье направление по совершенствованию квалификации и достижению высокого мастерства в практическом судействе соревнований. И только всестороннее подготовленный высококвалифицированный, обладающий волейбольной эрудицией судья может успешно действовать и умело применять свои знания в любой игровой ситуации, обладать необходимой скоростной реакцией, преодолевать физические и нервно-психические напряжения. Конечно, личные качества арбитра не остаются в стороне, а в прямую должны служить его росту как спортивного судьи. Здесь участвуют выдержка и устойчивая психика, по-

звонящие судить в спокойной манере, быть собранным и внимательным на протяжении всего матча, умело расслабляться в паузах игры, применять жесткую жестикуляцию, давать уверенные пояснения принятых решений (особенно в сложных игровых ситуациях), твердый характер (при своевременном предъявлении соответствующих мер воздействия затае или иные нарушения), солидность, тактичность, элегантность, моральные принципы и этические нормы поведения, и многое другое.

По мере накопления судейского опыта такие арбитры выдержат на протяжении матча правильную единую линию судейства – однообразность оценок одинаковых игровых ситуаций и принимаемые, в этой связи, только справедливые решения. У таких судей практически не бывает сомнительных свистков. И если, как говорят, «самого судью не видно», если он не позирует, дескать, какой я, это как раз то, что нужно волейболу. В противном случае, прежде всего судья сам является причиной возникающих сложностей в судействе.

Для проведения волейбольного матча, в основном, в состав, как принято называть, судейской бригадой, согласно «официальных правил волейбола» входит первый и второй судьи, судья-секретарь, четыре (два) судьи на линии.

Кроме них с бригадой в тесном контакте работают судья-информатор (диктор), оператор табло (счетчик очков), подавальщики мячей (до 6 человек), вытиральщики площадки (до 8 человек).

В зависимости от ранга соревнований (от низовых коллективов до международных) количественно общий состав лиц, задействованных для проведения одного матча, может меняться. Например, в низовом коллективе матч судить может даже и один (первый) судья с секретарем. Конечно, матчи соревнований более высоких рангов должны проводиться максимально возможным составом задействованных для этого лиц.

Так как в «официальных правилах волейбола» обязанности каждого судьи раскрыты достаточно подробно и при их изучении они дополнительно разъясняются (с целью четкого усвоения и правильного применения) арбитром (вплоть до приведения примеров из практики судейства), то в учебном материале

риале настоящих рекомендаций мы сочли необходимым, в основном, изложить рекомендации, которые зачастую исчезают из поля зрения судей, но невыполнение которых может повлиять на их работу.

Во-первых, каждый судья при подготовке к участию в судействе соревнований должен изучить в полном объеме «Официальные правила волейбола» со всеми изменениями, дополнениями и комментариями по их применению. Он должен безупречно знать их. Изучать следует и приложения (схемы), данные в «Официальных правилах волейбола». Рекомендуем также пользоваться имеющимися методическими пособиями, постоянно следить за спортивной прессой, освещающей волейбол. Конечно, судья должен знать и «Положение» о соревнованиях, и «Регламент», в которых излагаются те или иные специфические указания судьям. Следует отработать необходимую правильную жестикуляцию (тренироваться можно и перед зеркалом) и терминологию (см. Приложения). Каждому судье надо уметь вести протокол матча, что позволит замечать ошибки при проверке протокола.

Напоминаем, что судья должен готовить себя к работе с требованием, чтобы все его движения в ходе судейства (фиксация ошибок, жестикуляция, перемещения и т.д.) были своевременными, естественными (без вычурности и карикатуризма), не суетливыми. Общение с командами, другими судьями, подавальщиками мячей, вытиральщиками площадки следует вести спокойным, ровным тоном, четким и ясным языком. Судья должен постоянно судить различные – тренировочные, товарищеские и т.д. игры и, таким образом, готовить себя к судейской работе.

Во-вторых, важным фактором в подготовке судьи к судейству соревнований является его физическая и морально-психологическая подготовленность. Современный волейбол требует от судьи выносливости. Волевой собранности и выдержки. Он должен быть подтянутым, регулярно заниматься физкультурой и даже спортом, желательно и самому играть в волейбол.

В-третьих, судье следует готовить себя и к роли воспитателя. Он должен быть образцом дисциплины для всех участников соревнований и, конечно,

судья должен сам не допускать нарушений спортивного режима, да и других нарушений, - он должен быть требовательным к себе.

Судья должен осознать, что его поведение не ускользает от пристального внимания тренеров и игроков, что формирует у них отношение к нему (а главное – доверие к его судейству). Судьям следует беречь свою честь и авторитет самим. Тогда судья ответственно с моральным достоинством сможет воспитывать в игроках дисциплинированность, скромность, чувство уважения ко всем участникам соревнований и зрителям.

В-четвертых, судья должен подготовить судейскую форму, не забыть о комплекте карточек (желтая и красная по 1 шт.), о свистке (желательно иметь всегда 2 шт. разных тонов). Судья должен быть опрятным как на спортивной арене, так и за ее пределами.

В-пятых, для судей, включенных на судейство соревнований установлены требования: пройти семинар и получить лицензию на право судейства, при получении назначений на судейство без задержки подтвердить в Федерацию волейбола о получении вызовам и готовности (неготовности) выехать к месту соревнований, заранее сообщить в организацию, проводящую соревнования, о дне своего приезда и предполагаемой дате уезда, уточнив вид транспорта, прибыть к месту соревнований в срок, обеспечивающий обязательное участие в первом заседании ГСК.

Кроме того, судья должен выполнить указания ГСК, которые могут последовать накануне или в момент прихода его на судейство конкретного матча. Прибывать на судейство конкретного матча судьям следует так, чтобы за 45-40 минут до его начала быть готовым в судейской форме выйти на спортивную арену и своевременно приступить к исполнению обязанностей во временных рамках «Международного игрового протокола».

### **Обязанности первого судьи**

Работа первого судьи в день матча начинается с прибытием его на место соревнований (без опозданий), по прибытии представиться главному судье, пе-

реодеться в судейскую форму, проверить наличие свистка (2 шт.) и судейских карточек.

После выхода на игровое поле следует: познакомиться и побеседовать со всеми судьями бригады (если этого не сделано до выхода), информатором, оператором табло, подавальщиками мячей, вытиральщиками площадки, обсудить с ними порядок взаимодействия в ходе матча, уточнить места нахождения дополнительного оборудования (измерительная высота сетки, шаблона для измерения длины окружности мяча, измерителя давления внутри мяча, весов, подставки для мячей, компрессора-насоса для накаливания мячей, кассы с трафаретами номеров для замен с 1 по 18, предохранительных крышек на стойки и судейской вышки), проверить готовность к работе секретаря матча и оговорить с ним порядок взаимодействия. Следует проверить правильность установки мест команд, вытиральщиков и состояние судейской вышки, которая должна быть травмобезопасной и надежно укрепленной. Убедиться в присутствии на арене врача соревнований.

С момента наступления времени начала действия по «Международному игровому протоколу», первый судья приступает к исполнению своих обязанностей в соответствии с его требованиями. При этом рекомендуется в ряде действий придерживаться порядка:

- 1)** вместе со вторым судьей проверьте игровые мячи (5 шт., из которых 2 шт. запасные), которые должны быть только того товарного знака и типа, как это оговорено в Положении о соревновании. Если это не соблюдается, то первый судья вправе не начинать матч до разрешения вопроса;
- 2)** после получения подающим игроком мяча убедиться в готовности команд и без задержки дать свисток, разрешающий подачу. До полного завершения подачи (после свистка на ее разрешение) первый судья не должен разрешать удовлетворение каких-либо просьб команд (замен, перерывов и т.д.);
- 3)** в ходе матча не выпускайте из поля зрения других судей бригады (особенно второго судью и судей на линии). Реагируйте на их сигналы, а если Вам не хватило времени четко понять их, то просите повторить эти сигналы, и только

после уяснения их принимайте решение;

**4)** давайте свисток на подачу только тогда, когда Вы поняли, что всем судьям бригады хватило времени для окончательного выполнения своих действий после свистка на остановку игры;

**5)** когда решается вопрос, был ли мяч «в поле» или «за», следует, прежде всего, обратить внимание на сигналы того судьи на линии, на которого возложена ответственность по данной линии, т.е. линии, которая ближе всего к месту приземления мяча;

**6)** в ходе розыгрыша мяча не допускайте умышленное касание сетки, обращая внимание игроков и капитана на недопустимость подобных действий;

**7)** не прерывайте игру, когда мяч полностью пересек вертикальную плоскость сетки за пределами антенн, т. к. игрокам команды, направившей данный мяч, разрешено возвращать его назад (на свою сторону площадки) в пределах данного свободного пространства (за соответствующей антенной), если до этого было совершено не три удара, и при этом игроки соперника не должны мешать, в противном случае следует фиксировать ошибку сопернику;

**8)** будьте сами дисциплинированы, соблюдая правила соревнований, и требуйте соблюдения правил от всех членов команд. Управляйте командами без послаблений в ходе матча (не допускайте нарушений игроками требований к форме одежды; контролируйте правильность подачи просьб о перерывах, заменах и т.д. со стороны тренеров и не допускайте послаблений, контролируйте нахождений запасных игроков, тренеров также без послаблений и т.д.);

**9)** не позволяйте оказывать давление со стороны команд (др. лиц) на судей бригады (чаще всего такое давление оказывают на судей на линии), решительно пресекайте любые подобные попытки;

**10)** в судействе доверяйте членам судейской бригады по тем вопросам, за которые они отвечают, но и не бойтесь, не согласиться с их мнением, если считаете его ошибочным, а тех, кто не справляется со своими обязанностями, можно даже заменить;

11) не опрашивайте команды об ошибках, спросите судей бригады и с учетом их мнений принимайте решение;

12) по окончании встречи не забывайте поблагодарить за работу всех судей бригады и, конечно, тщательно проверить полностью оформленный секретарем протокол матча, после чего – поставить в нем подпись. Не стремитесь сразу после матча обсуждать принимавшиеся Вами решения, лучше несколько «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению отсуженного матча.

### **Обязанности второго судьи**

Работа второго судьи в день матча начинается с прибытием его на место соревнований (без опозданий). По прибытии: представиться главному судье, первому судье, переодеться в судейскую форму, проверить наличие свистка (2 шт.) и судейских карточек.

После выхода на игровое поле следует: познакомиться и побеседовать со всеми судьями бригады (если это не сделано до выхода), информатором, оператором табло, подавальщиками мячей, вытиральщиками площадки и обсудить с ними порядок взаимодействия в ходе матча, уточнить места нахождения дополнительного оборудования (измерителя высоты сетки, шаблона для измерения длины окружности мяча, измерителя давления внутри мяча, весов, подставки для мячей, компрессора-насоса для накачивания мячей, кассы с трафаретами номеров для замен с 1 по 18, предохранительных крышек на стойки и судейской вышки), проверить готовность к работе секретаря матча и оговорить с ним порядок взаимодействия. Убедиться в присутствии на арене врача соревнований.

С момента наступления времени начала действий по «Международному игровому протоколу», второй судья приступает к исполнению своих обязанностей в соответствии с его требованиями.

При этом рекомендуется в ряде действий придерживаться порядка:

1) с момента выбора мячей для игры (3 шт. игровых и 2 шт. запасных) следует держать их под постоянным контролем (т.к. второй судья несет за них от-

ветственность), а по окончании матча – сдать их в место получения;

**2)** проследить, чтобы карточки расстановок были своевременно (до начала каждой партии) вручены тренерам команд и заполненные переданы секретарю, для заполнения протокола, что позволит избежать затяжек с началом партий;

**3)** в ходе выполнения своих обязанностей второму судье следует находиться между мысленным продолжением линий нападения игровой площадки (со стороны ближайшей к нему стойки), но в пределах обеспечения слышимости просьб тренеров команд и секретаря матча;

**4)** не настаивайте перед первым судьей на своих жестикуляционных сигналах (тех, которые второй судья показывает без подачи свистка на остановку игры), если они не восприняты им с первого показа и он не попросил повторного их показа;

**5)** не забывайте контролировать секретаря матча, но если принятые первым судьей решения противоречат «Правилам» соревнований ли записям в протоколе матча, то без задержки проинформируйте об этом первого судью;

**6)** в ходе розыгрыша мяча не допускайте умышленное касание сетки, обращая внимание игроков и капитана на недопустимость подобных действий;

**7)** переход средней линии кистью (кистями) руки (рук) должны судиться также, как судится переход средней линии ступней (ступнями) ноги (ног);

**8)** не прерывайте игру, когда мяч полностью пересек вертикальную плоскость сетки за пределами антенн, т. К. игрокам команды, направившей данный мяч, разрешено возвращать его назад (на свою сторону площадки) в пределах данного свободного пространства (за соответствующей антенной), если до этого было совершенно не три удара, и при этом игроки соперника не должны мешать – в противном случае следует фиксировать ошибку сопернику;

**9)** будьте сами дисциплинированы, соблюдая правила соревнований, и требуйте соблюдения правил от всех членов команд. Управляйте командами без послаблений в ходе матча (не допускайте нарушений игроками требований к форме одежды, контролируйте правильность подачи просьб о перерывах, заменах и т.д. со стороны тренеров, не допускайте послаблений, контролируйте на-

хождение запасных игроков, тренеров также без послаблений и т.д.);

**10)** не позволяйте оказывать давление со стороны команд (др. лиц) на судей бригады (чаще всего такое давление оказывают на судей линии), решительно пресекайте любые подобные попытки;

**11)** по окончании встречи не забывайте поблагодарить за работу всех судей бригады и, конечно, тщательно проверить полностью оформленный секретарем протокол матча, после чего – поставить в нем подпись. Не стремитесь сразу после матча обсуждать принимавшиеся Вами решения, лучше несколько «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению обсужденного матча.

### **Обязанности судьи-секретаря**

Работа секретаря в день матча начинается с прибытием его на место проведения матча, получением в секретариате соревнований протокола матча и другой необходимой документации.

После получения протокола необходимо проверить его (в секретариате) на предмет правильности технической подготовки (возможно и самому провести эту подготовку): должно быть, как минимум, три экземпляра под копирку, важно проверить правильность прокладки копирок (если протоколы изготовлены не из самокопирующей бумаги) и самих протоколов, чтобы исключить расположение каких-либо экземпляров «вверх ногами» и «зеркальное копирование». Затем проверить правильность заполнений верхней части протокола (от наименования соревнований, до названия встречающихся команд), нижней правой части протокола, получить чистые бланки расстановок (желательно на несколько бланков больше, т.к. часто бланк в ходе записи портят) и уточнить необходимые данные на первого и второй судей матча, а также судей на линиях. Кроме того, получить второй (чистый, без заполнения) комплект протокола, на котором (в случае необходимости) следует вести продолжение удлиненных партий.

С проверенным протоколом и всем необходимым (для его ведения) своевременно (если не было на этот счет дополнительных указаний от гл. судьи, гл. секретаря или первого, второго судей) до начала отсчета времени по «Международному игровому протоколу» занять свое место за столом секретаря (обратив внимание на его состояние: стол должен быть гладким и не шатающимся, что мешает ведению протокола). Иметь комплект принадлежностей (две ручки с одинаковым цветом пасты, на случай отказа одной из них, чистые листы бумаги, простой мягкий карандаш, лезвие, ластик, а также – свисток и часы с секундной стрелкой). Проинформировать первого, второго судей о готовности к выполнению своих обязанностей и готовности протокола. Заполнить названия команд на бланках расстановок, предоставить главным тренерам команд протокол на подпись и вручить им бланки расстановок (тренеров можно позвать самому или через второго судью). Сообщить первому, второму судьям о готовности к жеребьевке.

В момент, когда капитаны команд подойдут к столу секретаря для проведения жеребьевки, следует дать им подписать протокол матча (формально это можно сделать и сразу после жеребьевки). Получив от первого судьи результат жеребьевки, без задержки дооформить протокол матча. Самостоятельно или через второго судью получить от тренеров команд заполненные и подписанные бланки расстановок, сверить их с номерами игроков команд, внесенных в протокол, записать начальные расстановки команд в протокол на данную партию и ожидать начала матча. Если будут расхождения в номерах на бланках расстановок с составами команд в протоколе, следует без задержки сообщить об этом второму судье, прекратив заполнять протокол по данной команде, и только по принятию решения, устраняющему выявленные несовпадения, продолжить необходимые записи в протоколе.

Как минимум за одну минуту до начала матча секретарь должен быть полностью готов к ведению протокола. На обращение второго судьи о готовности к началу матча, секретарь, поднятием двух рук вертикально вверх

(ладонями в сторону судейской вышки) на уровне головы или несколько выше, сигнализирует о своей готовности.

В дальнейшем (со свистком первого судьи на первую подачу) секретарь должен вести протокол, руководствуясь инструкцией по его ведению.

После окончания матча оформленный полностью и подписанный судьями и капитанами команд протокол секретарь должен без задержки сдать в секретариат (гл. секретарю), попросив проверить его, и только с разрешения гл. секретаря, возможно гл. судьи (его заместителя) переодеться и покинуть место соревнования. Не стремитесь сразу после матча обсуждать ход его судейства, лучше несколько, «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению матча.

Полезны секретарю и дополнительные рекомендации:

- 1) после получения и до окончательной сдачи протокола, не перепоручайте его никому;
- 2) при ведении записей в протоколе не отвлекайтесь и не позволяйте в этот момент мешать Вам;
- 3) заполнение в протоколе данных на последующие партии не делайте на опережение (особенно до начала матча). Это позволит с наименьшими издержками исправить (в случае каких-либо описок) исходную запись всего одной партии;
- 4) не «судите визуально» вместо судей в ходе матча и помните – только окончательное решение судей, просигнализированное свистком и жестом, являются для секретаря разрешающим моментом для проведения соответствующей записи в протоколе;
- 5) не упускайте из поля зрения отображение игровой информации на табло. Несоответствие показаний на табло записям в протоколе недопустимы. Своевременно обращайтесь внимание оператора табло на это несоответствие и добивайтесь устранения возникших несоответствий;
- 6) для взаимодействия со 2-м судьей рекомендуем применение жестов: «готовность к ведению протокола» - поднять обе руки вверх (на уровень головы

или несколько выше) ладонями в сторону судейской вышки, запись «проводимых замен игроков» - поднятием левой руки вверх (на уровень головы или несколько выше) ладонью в сторону судейской вышки, как сигнал 2-му судье, что понял «кто с кем заменяется» и «замену разрешаю», затем опустить ее, и поднятием обеих рук вверх (после соответствующей записи в протоколе), как сигнал 2-му судье о готовности к предложению встречи, неплохо жестом «перерыв» с последующим показом одного (указательного) или двух (указательного и среднего) пальцев сигнализировать 2-му судье (только по его просьбе) о количестве имеющихся у команд перерывов на отдых, в случае использования 2-го перерыва на отдых к командам, при сообщении (без задержки) об этом 2-му судье, после жеста «перерыв» можно показать жест - «сложенные крест на крест руки» на уровне груди или несколько выше – как понятие, «перерывов у команды больше нет»; по аналогии необходимо сигнализировать 2-му судье о 5-й и 6-й заменах; об окончании партии также применим жест - «сложенных крест на крест рук» и, кроме того, громким голосом, чтобы услышал 2-й судья, произнести - «партия окончена»;

**7)** во всех случаях, требующих остановки игры (подача вне очереди или др.), секретарь должен громким голосом или звуковым сигналом (без задержки) обратить на это внимание 2-го судьи и довести командам (через 2-го судью) причину остановки. После устранения «причин» остановки игра возобновляется.

Секретарю следует твердо уяснить, что протокол матча – основной отчетный документ, руководствуясь которым ГСК, проводящая соревнования, утверждает его результаты. Подлинник его прилагается к отчету ГС о соревнованиях. Кроме того, протокол является документом, подтверждающим участие в соревновании соответствующих команд и конкретных игроков, фактически принимавших участие в матче. Он используется командами при разборе (анализе) проведенного матча. Протокол, как юридический документ, является основанием для финансовых расчетов с судьями бригады, фактически судившими матч, а также – для отчетов команд о командированиях на

соревнования. Поэтому, данная значимость протокола, требует от секретаря повышенной ответственности по его ведению и сохранности.

### **Обязанности судьей на линии**

Работа судей на линии в день матча начинается с прибытием их на место соревнований.

По прибытии следует представиться главному судье матча (заместителю), первому и второму судьям матча. Переодеться в заранее указанную форму одежды. Уяснить наличие флажков, которыми судья на линии подает сигналы первому и второму судьям матча во время игры: обратить внимание на цвет их полотнища, который должен отличаться от цвета игровой площадки.

Своевременно (минимум за 30-17 минут, если не было на этот счет дополнительных указаний главного (заместителя) судьи, первого или второго судей, до начала отсчета времени по игровому протоколу) прибыть на игровую площадку (в район столика судьи-секретаря), представиться первому и второму судьям и действовать в соответствии с их указаниями. В согласительной форме линейные определяют друг с другом свое рабочее месторасположение на игровом поле (сторону площадки и линию для наблюдения) и принятое решение сообщают секретарю.

Как минимум, за одну минуту до начала матча с флажком в руках занять свое рабочее место на игровом поле, обращая внимание на действия первого судьи, нахождение игроков в пределах игровой площадки.

С момента подачи первым судьей свистка на первую подачу и до последнего свистка на окончание матча следует находиться на своем рабочем месте, выполняя работу в соответствии с Правилами игры. В перерывах между партиями лучше подходить в район стола секретаря.

По окончании игры подойти к столу секретаря, возвратить на место флажки и с разрешения первого судьи покинуть игровое поле. С разрешения главного (заместителя) судьи можно переодеться и убыть с места проведения соревнований.

Полезны линейным и дополнительные рекомендации:

- 1)** во время игры не отвлекайтесь от судейской работы на матче, не судите за первого или второго судей, не осматривайте зал и трибуны, не ведите посторонних разговоров, пререканий с игроками или зрителями, и т.д. Помните, что все внимание должно быть сосредоточено на игре и взаимодействии с первым и вторым судьями;
- 2)** в периоды, когда мяч направляют не в зону вашего действия, не напрягайтесь, но если мяч в вашей зоне ответственности, сосредоточьтесь и после завершения игрового момента расслабьтесь;
- 3)** показ флагом следует делать быстро, так как судьи, команды, зрители должны видеть вашу мобильность, сосредоточенность и уверенность в действиях;
- 4)** стоять следует, выставив вперед левую ногу, тогда корпус будет, развернут к игровой площадке, и будет легче увидеть все происходящее над ней;
- 5)** флаг держать за конец древка свободно опущенной вниз рукой;
- 6)** если судье на линии кто-то (что-то) мешает выполнять свои обязанности (игроки или представители команд, зрители, какие-либо возникшие в ходе игры препятствия и др.), то он должен без промедления сообщить об этом первому или второму судьям матча, в крайнем случае – главному (заместителю) судье и попросить о принятии мер по исключению всего, что мешает ему выполнять свои обязанности. Все обращения к указанным лицам лучше делать при остановках в игре;
- 7)** жестикулируя – показывайте четко, быстро (сразу в момент фиксирования тех или иных ситуаций в ходе матча) и понятно для всех;
- 8)** показывайте только, то, что сами видели
- 9)** повторная жестикуляция по одному и тому же эпизоду делается только по просьбе первого судьи матча;
- 10)** не воспринимайте как обиду, когда первый судья не соглашается с Вашим сигналом. Он имеет на это полномочия, т.к. он один отвечает за окончательное решение по тому или иному эпизоду в матче.

По окончании матча не стремитесь (сразу) обсуждать принимавшиеся вами решения в ходе матча, останавливая желающих сделать это предложением «отдохнуть», после чего вернуться (по необходимости) к обсуждению вашей работы.

### **Обязанности судьи-информатора**

На соревнования по волейболу сегодня зритель ходит. А если это игры ведущих команд страны или мира, то любители игры не оставляют их без своего внимания. И не так уж редко они слышат неквалифицированные, порой режущие слух фразы судьи-информатора. Причина в том, что к микрофону просто порой некого посадить.

Представляется важным поставить вопрос о подготовке этого звена, если хотите «спортивного сервиса», которое, по сути, почему-то выпало из поля зрения всех, кто ответственен за развитие волейбола.

Можно смело утверждать, что от мастерства судьи-информатора во многом зависит и приток зрителей на волейбол, поведение и, если хотите, настроение волейбольного болельщика. Ведь судья-информатор это тот, кто учит (не побоимся этого слова) зрителя ориентироваться в хитросплетениях игры и ее правил. Только он должен умело, доходчиво, кратко и емко, с чувством взвешенного юмора посвящать зрителей в тайны волейбола.

А бывает и так. Микрофон доверяют добросовестному информатору. Словно из рога изобилия, без пауз сообщает он самые разнообразные сведения. Не умолкающий ни на секунду голос, отвлекающий от главных событий, не дает болельщикам (да и командам) сосредоточиться, а назойливость раздражает.

Так на что должен быть сориентирован судья-информатор при его подготовке?

Во-первых, он должен знать волейбол, его правила и, конечно, людей (игроков, тренеров, судей) этого вида спорта, уметь доходчиво, четко и лаконично пояснять те или иные ситуации, возникающие на спортивной арене. Он не должен ограничиваться простой регистрацией событий. Многих игроков,

прежде всего, ведущих, информатору следует знать в лицо. Иначе пока он заглянет в свои материалы, чтобы по номеру определить игрока, игровой момент изменится и информация просто опоздает. В нужный момент судья-информатор должен рассказать о правилах, пояснить, что означают те или иные судебские решения. Конечно же, судья-информатор не должен забывать о воспитательной роли волейбольных соревнований и не упускать ни одной возможности, чтобы тот или иной яркий эпизод из биографии игрока, тренера или судьи стал достоянием аудитории. Для зрителей особенно юных – сообщенное служит прекрасным примером для подражания.

Во-вторых, возникает вопрос: когда и сколько говорить судье-информатору? Зритель ведь и сам хочет поразмыслить. И, если информатор «говорит» в микрофон не замолкая, эффект будет обратный. Не рекомендуем судье-информатору сообщать зрителям информацию после совершенной подачи и до свистка арбитров на остановку игры. От него требуется умение выбрать главное, не надоедать болельщику повторением прописных истин и не мешать командам, да и судьям. Да, да – наша настойчивая рекомендация – не мешать! Например, судья-информатор радостно восклицает по поводу удачно отыгранного командой мяча и расточает «дифирамбы», а в это время подающий игрок, отрешившись от всего, настраивается на подачу, а информатор вдруг называет его фамилию, затем номер. думается, игрок «спасибо» информатору за это не скажет. Ведь сколько каждый из нас видел потерянных в этот момент подач. В другом случае. Мы знаем, что волейбольные матчи порой проходят довольно долгое время. Разные складываются на них коллизии и для игроков, и для зрителей. Судье-информатору очень важно на таких матчах найти точные слова. О серьезных вещах сказать иногда с юмором. Еще пример, требовательно просит он зрителей не выражать недовольство свистом, а свист становится еще оглушительнее. А если по-иному? ... Или вот – на соревнованиях судья-информатор вежливо напомнил зрителям, что в спортивном зале следует находиться без головного убора и этим он сумел дисциплинировать болельщиков, создав в зале необходимую атмосферу.

В-третьих, это эрудиция судьи-информатора. Наш век – техники. Свои выгоды несет техника и судьям-информаторам. Но, не спасут никакие технические новинки, если судья-информатор не обладает достаточной эрудицией, запасом знаний. Причем не только сугубо волейбольных. В играх могут случаться продолжительные паузы. Судья-информатор должен быть к этому готов! Экскурс в историю, знакомство с биографиями ведущих игроков, важные достижения команд (особенно лидеров) и т.д. – все это, несомненно, будет интересно зрителю, и он скажет спасибо человеку у микрофона за то, что не пришлось скучать в ожидании продолжения матча.

В-четвертых, конечно, у информатора должен быть приятный хорошо поставленный голос. Поэтому необходимо работать с судьями-информаторами и в этом направлении и вести их отбор. Понятно, что судьями – информаторами не рождаются. Их надо готовить. Приобрести, необходимый комплекс качеств они могут, в сущности, только после специальной подготовки – семинаров. И такую подготовку, прежде всего, следует организовывать на местах, что привлечет в этой своеобразный корпус арбитров наиболее способных людей.

Некоторые рекомендации, даваемые нами далее, на наш взгляд, помогут как руководителям семинаров судьями-информаторами, так и самим судьям-информаторам вести подготовку к конкретному соревнованию (матчу) по волейболу и участвовать в нем.

Итак, четкость проведения соревнований по волейболу зависит также от работы судьи-информатора (диктора). Желательно, чтобы диктаторами работали постоянно специально подготовленные люди. Они должны в достаточной мере разбираться в тонкостях волейбола, знать «Официальные правила волейбола» с изменениями, дополнениями и комментариями к ним, уметь своевременно и квалифицированно объяснять ошибки, допущенные командами.

Общая культура, культура речи и хорошая дикция – необходимые требования для диктора соревнований. При выполнении обязанностей диктору необходимо сохранять хладнокровие и, конечно, соблюдать полную

объективность. Личные симпатии диктора не должны отражаться ни в интонации голоса, ни в содержании пояснений. Близкое присутствие зрителей, так как работа ведется на виду у них, требует от диктора повышенной отвлеченности и умения не реагировать на их эмоциональное восприятие хода спортивной борьбы, а порою на прямые громогласные выкрики даже в свой адрес. Конечно, отбор и подготовка дикторов должны вестись планомерно, они должны тоже проходить обучение на соответствующих семинарах. Как правило, судья-информатор подчиняется главному (заместителю) судье соревнований.

Работа диктора в день матча начинается с прибытия (без опозданий), на место соревнований. По прибытии следует представиться главному судье соревнований (заместителю). Переодеться в установленную ГС форму одежды. Получить в секретариате копии технических заявок команд, лист назначения судий, расписание игр. Не лишними для диктора будут и такие документы: «Положение» о соревнованиях, таблица соревнований (с предыдущими результатами), краткая справка о предыдущих выступлениях и достижениях команд, об отдельных игроках, о судьях, проводящих матч. Кроме того, диктору необходимо иметь личный комплект «Официальных правил волейбола» со всеми изменениями, дополнениями и комментариями, а также – рабочий блокнот, для предварительной подготовки необходимых к объявлению текстов.

Следует сразу же ознакомиться с рабочим местом и определить с техническим персоналом спортсооружения оптимальный вариант звучания радиосистемы. Провести опробование работы микрофона с целью определения оптимального расстояния – расположения от него во время передачи информации. Рабочее место диктора следует располагать вблизи секретаря и оператора табло (счетчик очков) матча так, чтобы ему не мешали зрители и участники соревнований. При этом диктор должен иметь со своего рабочего места полный обзор игрового поля и спортивной арены.

Особое внимание диктор должен уделять микрофону. Прежде всего, микрофон должен иметь ручной выключатель, так как диктор должен в период паузы обязательно выключать его, чтобы исключить попадания в эфир ненужной информации. Но если диктор уходит от микрофона, он должен просить радиоузел о его отключении на период своего отсутствия, а по прибытии – не забыть попросить радиоузел вновь включить микрофон. Диктор должен категорически запрещать допуск всех других лиц к передачи радиоинформации, так как во время соревнований разрешается передача информации, которая имеет только непосредственное отношение к проходящим соревнованиям. Передача различных объявлений, реклам, вызов отдельных лиц из числа зрителей и т. Д. Категорически запрещается и может, различается только ГС соревнований. При необходимости управления зрителями с целью соблюдения установленного порядка на трибунах, о выходе с арены соревнований, движения транспорта и т. Д. допускается, как исключение, объявления администрации игровой арены или органов правопорядка. Причем тексты подобных объявлений должны подписываться, кроме указанных органов, и главным судьей соревнований.

После завершения проверки готовности рабочего места диктор должен уточнить с встречающимися командами, судьями и официальными лицами неясные ему произношения названий команд, имен и фамилий участников матча. Затем подготовить необходимые к объявлениям на матче соответствующие дикторские тексты.

Своевременно, по согласованию с ГС соревнований руководствуются в том числе «Международным игровым протоколом», диктор должен приступить к объявлению подготовленной информации о проходящих соревнованиях и предстоящем матче, о командах и судьях матча.

С началом матча диктор должен языком «Правил соревнований» давать пояснения принимаемых судьями решений. Его помощь судьям и зрителям очень важна в сложных игровых ситуациях. По окончании матча диктор сообщает об этом и делает необходимые соответствующие объявления. В

качестве примеров нами даны проекты некоторых дикторских тестов, рекомендовавшиеся на крупных волейбольных соревнованиях. Уходить с места соревнований диктор может только с разрешения ГС или его заместителя.

В заключении, обращаем внимание дикторов, что, в целях сокращения числа ошибок и оговорок, следует необходимую информацию в виде «блоков-матриц» готовить заранее (при подготовке к участию в соревнованиях) в рабочем блокноте. Тогда на соревнованиях остается лишь заполнять уточнениями оставленные в них пропуски), о повысит оперативность в работе) и безошибочно вести необходимые объявления. Если же диктор допустил ошибку, которая была озвучена, или на табло возникли сбои в информации, то по мере уточнения правильности информации ему необходимо не затягивая времени озвучить поправку. Практика показывает, дикторы работают с минимум ошибок на первом, втором матчах, что следует учитывать и дикторам, и ГСК, и организаторам при организации соревнований.

### **Обязанности оператора табло**

Работа оператора табло, или, как его называют, счетчика очков, внешне незаметная, по сути своей очень ответственная. Она напрямую связана со всеми участниками соревнований и зрителями. Можно сказать, что это «живой нерв» матча. Стоит при фиксации очков (или другой отображаемой информации), набираемых команд, допустить неточность, как реагируют все: и капитаны, и игроки, и тренеры, и судьи, и ГСК, и, конечно, зрители. Все они спрашивают и указывают на замеченные те или иные несоответствия на табло. Табло – это отображение: кто с кем встречается, номера и фамилии игроков и кто фактически играет на площадке, кто капитан, тренер, судьи, какой счет (очков и партий), число замен, перерывов, чья подача, продолжительность (партий, перерывов, матча). Современные спортооружения, как правило, оборудуются табло с электронным отображением информации.

Лица, а это, как правило, судьи, назначенные работать операторами табло должны быть подготовлены к работе с пультами персональных компьютеров.

Операторам приходится вводить на табло (или убирать с табло) различную информацию, как до начала матча, так и в ходе самого матча. Ошибаться при этом они не должны. Нельзя оператору табло в ходе матча отвлекаться или «судить за судей» для себя и, опережая их решение, по своему усмотрению манипулировать информацией на табло. Операторам табло следует взять за правило, что только после окончательного решения судей матча можно на табло давать информацию. Еще лучше, если оператор табло имеет визуальный и речевой контакт с секретарем, и тогда по окончательным указаниям последнего он может вести отображение информации на табло. Но, если в отображаемой на табло информации допущена ошибка, то оператор должен уметь быстро устранить ее.

Несмотря на наличие электронного табло, оператор табло одновременно ведет работу по отображению счета (очков и партий) на механическом (чаще всего настольном) табло, которое должно быть на его рабочем месте расположено так, что показания его были видны судьям и самому оператору. Таких табло на соревнованиях может быть несколько и их стараются расположить в разных местах вблизи игрового поля так, чтобы с этих мест было видно табло оператора (с которого на других табло дублируется информация), а сами табло были хорошо видны и участникам матча, и зрителям.

Конечно, отбор и подготовка операторов табло должны вестись планомерно и заранее. Они должны проходить специальное обучение на соответствующих семинарах.

Как правило, оператор табло подчиняется главному (заместителю) судье соревнований.

Работа оператора табло в день матча начинается с прибытия на место соревнований. По прибытии следует представиться главному судье соревнований (заместителю). Переодеться в установленную ГС одежды. Получить в секретариате копии технических заявок команд, лист назначений судей, расписание игр. Сразу же ознакомиться с рабочим местом, с техническим персоналом спортсооружения, проверить работоспособность

электронного табло, убедиться в наличии механического табло, уточнив, будет ли производиться и откуда механическое дублирование отображаемой информации. Оговорить взаимодействие с секретарем, диктором и операторами-дублерами (если они будут) его механического табло. Своевременно по согласованию ГС соревнований, руководствуясь в том числе «Международным игровым протоколом», до начала матча вести на табло необходимую информацию предварительно получив от секретаря данные с карточек расстановок команд.

С началом матча оператор табло ведет отображение информации соответствующей ходу матча. По завершении работы оператор табло должен его выключить. Уходить с места соревнований оператор табло может только с разрешения ГС или его заместителя.

### **Дикторский текст до начала матча**

#### **17 минут до начала матча.**

Диктор информирует зрителей о предстоящей игре, представляет полные составы команд, историю создания команд и их успехи на внутренних соревнованиях страны и на международных соревнованиях.

#### **12 минут до начала игры.**

Получает от секретаря игры расстановки команд на первую партию для представления стартовых составов. 4 минуты до начала игры.

Две команды и первый и второй судьи выходят на площадку. Представление: наименование соревнования по волейболу среди (мужских/женских или др.) команд наименование лиги. Номер (первый) тур. (Стадия) игры.

На площадке команды: даются наименования команд и города (регион).

#### **2 минуты 30 секунд до начала матча.**

Первый, второй судьи и судьи на линии выходят в центр площадки. Представление: встречу судят:

- 1) первый судья (указать: судейскую категорию, спортивное звание, имя, фамилию, город);
- 2) второй судья (указать: см. первый судья);
- 3) судьи на линии: представляются двое или четверо судей с указанием коллегии.
- 4) секретарь игры (указать: см. первый судья);
- 5) инспектор (указать: см. первый судья).

Представляем стартовый состав команд: (наименование команды и город). Представление начинается с команды, которая начинает подавать и представляются игроки по возрастающим номерам. Последним представляется «Либеро» команды. После этого представляется руководящий состав команды (гл. тренер, помощник тренера).

#### **Контрольные вопросы:**

1. Состав команды на международном соревновании?
2. До сколько очков идет 1-4 партии?
3. Как проходит жеребьевка?
4. Что такое расстановка команды?
5. Сколько замен разрешено в одной партии?
6. Правила выполнения подачи?
7. Какие ошибки фиксируются при нападении с переднее и задней линией?
8. Обязанности первого судьи?
9. Обязанности судьи комментатора?
10. Обязанности судьи секретаря?

#### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с

5. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.
6. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 б.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
- 2 [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
- 3 [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
- 4 [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
- 5 [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 10. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА В СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ

Подготовка квалифицированных юных волейболистов осуществляется в основном через сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Одаренные юные волейболисты после окончания ДЮСШ или несколько ранее повышают свое мастерство в группах подготовки команд мастеров.

Работа в ДЮСШ проводится в соответствии с «Положением» об этом типе школ и на основании «Программы», утвержденной соответствующими руководящими организациями.

В соответствии с научно-обоснованными этапами многолетней подготовки (оздоровительной, начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования) в спортивных школах функционируют группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.

Каждый этап обучения имеет конкретные задачи для занимающихся определенного возраста. Для всех групп предусматривается конкурсный отбор, система отбора, перевода из группы в группу и выпуска из школы.

Процесс отбора немислим без изучения личности выдающихся спортсменов, их игровой деятельности, спортивного пути. Любая эталонная модель основана на оценках особенностей личности и организма, специальной подготовленности, игровой эффективности.

**Отбор** — это длительный процесс равный по продолжительности спортивной жизни. Критерием классификации этапов отбора является целевая направленность этапа.

### 10.1. Этапы отбора

В отборе можно выделить следующие этапы:

**1-й этап** (начальная спортивная подготовка) — определение пригодности к

спортивному совершенствованию. Квалифицированному тренеру необходимо не менее двух лет, чтобы, не используя научных методов, поставить более или менее верный диагноз пригодности к спортивному совершенствованию. Спортивная ориентация, организовано проводимая среди младших школьников до их приема в подготовительные группы, позволила бы решить вопрос о спортивной пригодности;

**2-й этап** — оценка перспективности юных спортсменов (целенаправленная подготовка смены команд мастеров). Здесь не может быть кратковременности, тем более однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализации способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности. Диагностический комплекс состоит из педагогической экспертизы и педагогических наблюдений, стенографирования игровой деятельности и двигательной активности, контрольных испытаний по видам подготовленности, комплексного исследования психомоторных функций, медицинской экспертизы.

**3-й этап** — комплектование команды мастеров и сборных команд. Тренер команды имеет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, по амплуа, совместимого с игровым коллективом. Источниками комплектования команд мастеров являются группы подготовки при команде мастеров, выпускники СДЮШОР, игроки команд высшей и низших лиг.

Сборные команды комплектуются по базовому варианту (игроки одного или двух сильнейших клубов), по звеньевому варианту (по одному звену из сильнейших клубов) и подбору лучших исполнителей.

**4-й этап** — отбор для конкретных соревнований (оптимальная спортивная форма, опыт игры с соперником, психологический настрой, мощная игра в отдельных партиях и др.).

Отбор кандидатов для занятий волейболом в ДЮСШ (1-й этап) является одним из решающих условий, гарантирующих успех подготовки юных волейболистов и пополнение резервами команд мастеров. Определение круга

способностей, от которых зависят эффективность овладения специальными навыками игры и достижение высоких результатов, и составляет суть начального отбора.

## **10.2. Организация отбора в ДЮСШ**

Недооценка вопросов организации отбора отрицательно сказывается как на качестве подготовки игроков, так и на масштабах отсева из спортивных школ и квалифицированных команд.

Предварительная подготовка. К моменту отбора в ДЮСШ многие качества в детях еще заметно не проявляются. Чтобы способствовать повышению двигательной активности младших школьников, имеет смысл организовать для них подготовительные группы в школах по профилю волейбола.

Имеется положительный опыт влияния предварительной подготовки в секциях по ОФП (подвижные игры, эстафеты, простейшие акробатические и общеразвивающие гимнастические упражнения, бег, прыжки и др.) на более быстрое и эффективное овладение техническими приемами волейбола.

### **Игровая ориентация**

**Агитация и пропаганда.** Этот вид работы проводится с целью вызвать интерес у школьников к занятиям волейболом. Важную роль играет наглядная агитация (плакаты, портреты лучших волейболистов, буклеты, таблицы крупных соревнований и др.). Лекционная пропаганда (выступления знаменитых тренеров, спортсменов, выпускников ДЮСШ), выступления в печати (особенно в детской), показательные выступления спортсменов, посещение соревнований, организация простейших спортивных конкурсов и др., создают у школьников притягательный образ вида спорта.

**Просмотр в школе.** Просмотр должен быть регулярным и не одноразовым. На уроках физкультуры можно визуально оценить два важных

фактора: устойчивое стремление детей к двигательному совершенствованию и успешность овладения двигательными навыками.

На уроках общеобразовательных дисциплин можно выявить уравновешенность, трудолюбие, дисциплинированность, способность терпеливо выполнять однообразную работу.

Наблюдения на внеклассных физкультурных мероприятиях могут определить такую важную черту, как стремление к участию в групповых играх.

**Анамнез.** Беседы с родителями или их анкетирование дает информацию об атмосфере в семье, которая благоприятствует или препятствует спортивным занятиям ребенка. Иногда необходима разъяснительная работа с родителями. Пополнить информацию о ребятах могут учитель физкультуры и классный руководитель.

Центральное звено анамнеза — беседа с детьми. Тренеру необходимо искусное владение методом беседы.

Информацию о физкультурной группе, состоянии здоровья, перенесенных заболеваниях, некоторых показателях физического развития (длина тела, кисти, сила мышц кисти, становая сила, объем бедра, голени и др.) можно получить у школьного врача.

Проведенный анамнез позволяет сделать вывод о целесообразности перехода к диагностике игровой одаренности.

**Диагностика игровой одаренности.** Задачами этого этапа является определение способностей к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оперативности решений, концентрации внимания и координации движений с помощью модельных тестов, построенных на материале подвижных игр.

### **Тест 1. — «Бегуны»**

По сигналу бегуны разбегаются по площадке и первый в шеренге «ловец» выбегает в поле и пытается осалить как можно больше «бегунов». Через 20 с — конец первой попытки. Далее следующий «ловец» вступает в игру. После вступления в игрупоследнего «ловца» — смена ролей.

## Тест 2. — «Охота»

Задача «охотников» — попасть волейбольным мячом в «уток». Задача «уток» — поймать как можно больше мячей с лета. Игра — 3 мин. Далее — смена ролей.

## Тест 3. — «Борьба за мяч»

Игра на баскетбольной площадке, но без бросков в корзину. Установка командам — дольше держать мяч в своей команде (передачи, финты, ведение). Выигрывает команда, игроки которой большее количество раз владели мячом

## Тест 4. — «Разведка»

К мячу вызывают одновременно двух игроков — «разведчика» и «часового». Задача «разведчика» — выбежать из круга с мячом в руках. «Часовой» должен осалить «разведчика», пока тот не вышел с мячом из круга. Учитываются количество движений «разведчика» и время от начала движения до касания мяча. Когда сыграют все участники команд, — смена ролей.

Диагностика интересов и уровня притязаний осуществляется с помощью бесед, наблюдения, анкетирования по волейболу. Уровень притязаний признается одной из наиболее устойчивых характеристик личности спортсмена.

Для испытаний можно использовать модифицированные приемы с различной степенью трудности (например, тесты на точность).

**Диагностика способностей к обучению.** Необходимо проследить динамику обучаемости, которая выражается в темпах прироста объективных показателей успешности обучения. Величину прироста обычно вычисляют по формуле Вгуде:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_2 + V_1)}$$

где:  $V_1$  и  $V_2$  — исходный и конечный результаты,  $W$  — величина прироста.

Предложить детям стандартную тренировочную программу со следующими требованиями к ней:

1. Обучение проводить по трем направлениям:

— обучение элементам техники,

— обучение индивидуальным тактическим действиям,

— обучение взаимодействию.

2. Необходимо разрабатывать систему объективных оценок выполнения программы.

3. Обучение должно базироваться в основном на игровом методе.

**Медицинская экспертиза.** Установление отклонений в здоровье, которые могут служить противопоказаниями при отборе, а также определение уровня физического развития (абсолютная масса мускулатуры и костной ткани, длина стопы, объем бедра, голени, предплечья, тела, рост, сила мышц кистей рук и становая сила и др.).

**Оценка физической подготовленности** с помощью специально подобранных игр, эстафет, метаний и др.

**Тестирование физической подготовленности.** Сюда входят: бег со сменой направлений, прыжки вверх серийно на заданную высоту, бег приставными шагами, доставание подвешенного мяча в прыжке.

Тестирование одаренности: (тесты для оценки скорости и точности двигательных реакций).

**1. Подвижная игра «Охотники и утки».** Задание «уткам» — мяч отбивать любым способом. Если отбитый мяч поймает кто-то из стоящих за линией круга, оба получают по 2 очка. Если мяч только отбит, но не пойман, одно очко получает игрок, отбивший мяч. Игрок, осаленный мячом, штрафуются одним очком, а бросавший мяч — одним поощрительным очком.

**2. Тест «Три квадрата».** На стене маркируются три квадрата (нижний край квадратов — на высоте 1,5-2 м от пола).

Задание 1. Тренер бросает мяч в каждый квадрат поочередно. Задача детей поймать мяч после отскока.

Задание 2. Тренер бросает мяч не по очереди. Задача детей поймать мяч или дотронуться до мяча.

**Исследование оперативного мышления** с применением методики «тройка» (М.С.Бриль, А.В.Родионов). «Ходом ладьи» перемещать фишки, чтобы наименьшим количеством ходов и за наименьшее время поставить их в положение 1-2-3 в верхней части поля.

**Измерение психомоторных показателей** — быстро и адекватно отреагировать на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени игровые ситуации. Измеряется простая реакция — время между появлением сигнала и реакцией; сложная реакция — подаются два сигнала, на один из которых надо реагировать, а на другой — нет; реакция на движущийся объект (РДО) — точность временных оценок движущегося объекта. Для этих целей используют реакциометры и хронорефлексометры.

#### **Измерение психофизиологических показателей.**

Определяются свойства внимания, скорость переработки информации, особенности памяти с помощью бланковых тестов (корректирующие таблицы, «кольца Ландольта» и др.).

**Исследование глубинного зрения** — правильное восприятие положения предмета в пространстве с помощью аппарата Говарда и др.

На основании данных отбора тренер может прогнозировать будущий спортивный рост отобранных для занятий волейболом школьников.

#### **Контрольные вопросы:**

1. На какие этапы делится процесс отбора детей для занятий волейболом в ДЮСШ?
2. Как осуществляется набор в ДЮСШ?
3. На чем должно основываться окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям волейболом?
4. Определите правильное наименование учебных групп согласно программы ДЮСШ по волейболу?
5. Какое количество занимающихся должно быть в группе начальной подготовки?
6. На основании каких документов производится прием детей в ДЮСШ?
7. На основании каких документов производится отбор в ДЮСШ?
8. На основании каких документов производится зачисление детей в группу начальной подготовки ДЮСШ?

9. Отбор это:

10. В каком документе отражаются тесты для отбора детей в отделение волейбол?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с
5. Сергиенко Л.П., Абликова А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности- Слобожанський науково-спортивний вісник / № 1 (51). 2016 87-98с.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 11. ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Для всех трех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства (см. табл. 23 - 27). В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Узбекистана, регионов, команд высших разрядов;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Это показано в таблицах 10- 16.

**Спортивно-оздоровительный группа (СОГ).** Форма работы в этой группе охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно - спортивных занятий.

**Группа начальной подготовки (ГНП).** В группе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно- тренировочная группа (УТГ).** Группа формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ и СДЮШОР переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

### **Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.**

**Первый этап («предварительной подготовки»)** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

**Второй этап («начальной спортивной специализации»)** посвящен базовой технико - тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на

специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ и СДЮШОР.

**Третий этап («углубленной тренировки»)** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15- 17 лет. Сочетается этот этап с 3-5- м годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ и СДЮШОР.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР.

## **ПЛАН СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана (см. табл. 11) дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, указываются сроки проведения контрольных испытаний; сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе начальной подготовки (табл. 21) и в первые два года на учебно - тренировочном этапе (табл. 22) периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На учебно - тренировочном этапе с 3-го года по 5-й (табл. 20, 23) вводится периодизация, по вопросам технико - тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования

освоенного технико - тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

По примеру таблиц 20, 21 и 22 составляются таблицы для 1-го, 2-го годов этапа начальной подготовки и 3-го, 4-го годов учебно-тренировочного этапа.

### **Контрольные вопросы:**

1. Задачи решаемые ДЮСШ?
2. Как называются группы подготовки в ДЮСШ?
3. Какие виды планирования учебно-тренировочного процесса имеются в спортивной практике?
4. Чем руководствуется тренер ДЮСШ при составлении документов планирования для учебной группы?
5. На какой период составляется план-график распределения учебного материала для тренировочной группы ДЮСШ?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений./ / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
5. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 12. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

### 12.1. Теоретическая подготовка

**Теоретическая подготовка волейболиста** — это процесс усвоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

В процессе тренировки и соревнований волейболист сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области и организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки волейболистов, является обязательной составной частью тренировки. Теоретическая подготовка не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия, психология, педагогика, лечебная физическая культура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы ФКиС, истории волейбола, олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

Теоретическая подготовка делится на **общую и специальную**.

Задачами общей теоретической подготовки является создание системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и др. учебных дисциплин.

Задачами специальной теоретической подготовки является создание системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

#### **Задачи теоретической подготовки:**

1. Формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний;
2. Формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ. Знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта и спортивных достижений, правовые и экономические взаимоотношения в обществе, нравственные нормы, правила поведения, необходимость образования;
3. Расширение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки, составляющие базис подготовки спортсмена (понимание закономерностей, принципов спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
4. Изучение спортивно-прикладных глубоких знаний, включающие сведения о правилах соревнований, технике и тактике волейбола. Критерии эффективности и пути освоения, средства и методы подготовки, методики построения тренировки, требования к организации общего режима жизни, питания спортсмена, восстановительные мероприятия, правила контроля и самоконтроля, материально-технические, организационно методические условия занятий волейболом и т.д.;
5. Ознакомление с оздоровительным значением физических упражнений и влиянием вне тренировочных средств на спортивную подготовку.

## Основные направления теоретической подготовки:

- Физическое воспитание – осуществление специальной теоретической подготовки в волейболе.
- Интеллектуальное образование – формирование знаний концентрирующих внимание на понимание, эффективное решение задач, быстрое освоение специальных знаний и использование их в ходе спортивной деятельности, способность мышления (скорость, гибкость мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.);
- Идеологическое воспитание – развитие чувства милосердия, уважения к ветеранам, религиозное воспитание, понимание деятельности государственных и общественных организаций в условиях учреждения образования;
- Эстетическое воспитание – эстетическое наслаждение творчеством, прекрасным духовным обликом спортсмена, красотой телосложения, изящностью движений, стройностью фигуры, красивой осанки. Воспитание эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Развивает спортсмена духовно, позволяет правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему, создавая эстетические ценности в спорте.
- Нравственное воспитание – формирование морального облика спортсмена. В процессе сложной и напряженной тренировочно - соревновательной деятельности формируются моральные качества молодёжи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт поведения. Осуществляется воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования волейболистов. Овладение различными разделами теоретической подготовки обеспечивает разностороннее и

гармоническое развитие личности спортсмена и способствует росту его спортивного мастерства.

Средствами теоретической подготовки являются средства словесного и наглядного воздействия. **Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в следующих перечисленных формах:**

- лекции и семинары;
- самостоятельное изучение научно-методической литературы;
- беседы с врачами, тренерами, научными работниками;
- просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения;
- педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;
- анализ выступлений в соревнованиях;
- встречи с ведущими спортсменами;
- ведение дневника самоконтроля.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям волейбола, осуществляется путём выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спортсменам заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

## **Глава 12.2. Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** – один из видов подготовки, направленной на развитие и совершенствование двигательных качеств и способностей

спортсменов и на создание прочной функциональной базы для их соревновательной деятельности.

Высокий уровень требований к физической подготовке волейболистов определяется следующими обстоятельствами:

– качественно новым уровнем развития волейбола, который требует и нового уровня физической подготовленности спортсменов (с изменением правил увеличилась интенсивность игры и темп развития и завершения атак, выполняется подача в прыжке, нападение из зоны защиты, введено игровое амплуа «либеро»);

– повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки в физической подготовке изменяются содержание и методы, но она необходима каждому волейболисту от начинающего до мастера высокого класса. С ростом спортивной квалификации роль физической подготовки не снижается. Однако ее характер, используемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся прежде всего в её направленности.

Выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение физической подготовленности волейболистов, основывается на требованиях соревновательных (календарных) игр к двигательной и функциональной подготовке.

Для определения реакции организма волейболистов на нагрузку вовремя и после календарных игр необходимо знать общие положения физиологии спорта.

Известно, что энергия для мышечной деятельности может образовываться с помощью кислорода воздуха (аэробная производительность).

Анаэробная производительность включает два типа реакций энергообеспечения:

– быстрый (алактатный), который может поддерживать мышечную деятельность на достаточно высоком уровне 5-10 сек;

– более медленный, но мощный (гликолитический), который включается в работу после угасания алактатного; максимальная его интенсивность может наблюдаться на первой-второй минутах работы.

Отражением аэробных процессов являются потребление кислорода во время выполнения нагрузки и показатели частоты сердечных сокращений; наиболее важным показателем анаэробной производительности является кислородный долг, который накапливается во время интенсивной нагрузки и устраняется при умеренной работе, главным образом в период отдыха. Чем выше значения кислородного долга, тем труднее выполнять работу.

Аэробная производительность (или работоспособность) особенно важна в упражнениях умеренной интенсивности; анаэробная – в кратковременных упражнениях высокой интенсивности и упражнениях на скоростно-силовую выносливость.

Современный волейбол - атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью спортсменов. Все игровые действия, в том числе тактические комбинации, основаны на быстрых перемещениях, что требует высокого уровня развития быстроты и скоростной выносливости. Эффективное выполнение игровых приёмов зависит от развития прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Выполнение технических приёмов в безопорном положении невозможно без проявления ловкости и гибкости. Сохранение высокой активности на протяжении довольно длительного времени (до 4-4,5 час в одном игровом дне) значительно превышает степень влияния процессов энергообразования на эффективность двигательных действий и предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно - сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем.

Данные, характеризующие игровую активность спортсменов, варьируют в весьма широких временных интервалах. Такой вид деятельности (работа - отдых, работа - отдых и т.д.) проходит при неадекватном снабжении организма кислородом, и это предъявляет большие требования к анаэробным механизмам

энергообеспечения. При активных игровых действиях, длящихся до 10 сек (активная фаза), ведущую роль в энергетическом обеспечении играет алактатно - анаэробный механизм, а при розыгрыше одного очка, длящегося более 30-50 сек, ведущую роль в поддержании работоспособности волейболиста играет анаэробно - гликолитический процесс. Поскольку активные фазы сменяются кратковременными паузами отдыха, то по ходу игры создаются условия для активизации аэробных процессов, которые обеспечивают быстрое восстановление в пассивных фазах игры.

Время нахождения игрока в линии нападения и на задней линии почти одинаково как в одном эпизоде, так и в течение всей партии. Но количественные показатели различны. Здесь прослеживается прямая связь выполнения двигательных действий и функций игрока. Это положение необходимо учитывать в тренировочных занятиях.

ЧСС колеблется в довольно широких пределах, что говорит о переменном характере двигательной деятельности волейболистов во время игры. Достижение максимальных значений пульса (свыше 200 уд/мин) в большинстве случаев наблюдается в моменты нахождения игрока в линии нападения. Динамика ЧСС у связующего игрока не имеет принципиальных отличий от динамики ЧСС нападающего, что говорит об одинаково высоких требованиях к работоспособности волейболистов различных игровых амплуа. По своим характеристикам игровая деятельность волейболистов весьма близка к режиму интервальных тренировок.

Для поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств волейболист должен обладать высокоразвитыми функциональными возможностями.

Рациональное и планомерное развитие этих способностей – одна из основных задач совершенствования подготовки спортсменов.

Значительную долю в общей системе подготовки команд к соревнованиям занимают учебно-тренировочные игры, которые доминируют на предсоревновательном этапе.

Зная количественные и качественные характеристики игры, можно достаточно точно отобрать средства и методы тренировки и определить дозировку упражнений, близких по характеру к соревновательной деятельности.

Таким образом, адекватная переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающая высокий спортивный результат, может быть достигнута при высоком уровне развития физической подготовленности игроков.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжёлой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр, лёгкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы организма, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая возможности органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений они предназначаются для развития определённых физических качеств. Воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

**Характеристика специализированных нагрузокпрыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов**

Эффективность технико-тактических действий волейболистов зависит от многих факторов:

1. Действия команды соперника и, прежде всего, та модель игры, которую он избирает.

2. Индивидуальное технико-тактическое мастерство игроков, а также то, насколько индивидуальные данные спортсменов соответствуют игровым задачам, которые необходимо решать в каждой партии и в каждой игре.

3. Степень согласованности действий каждого игрока при решении командных тактических задач.

4. Уровень физической подготовленности волейболистов, который должен обеспечить стабильность двигательных проявлений в течение всей игры.

Эта стабильность, в свою очередь, даст возможность выполнять технико-тактические действия с необходимой эффективностью.

Стабильность игровых двигательных качеств в соревнованиях зависит по меньшей мере от двух факторов.

Первый фактор – это уровень развития двигательных качеств или, по терминологии В.М. Дьячкова, величина «двигательного потенциала».

Второй фактор – это величина нагрузки самой игры, которую в виде одного показателя выразить практически невозможно. Используемые в настоящее время методы оценки величины нагрузки игры направлены на измерение объема технико-тактических действий (подача, передача, блок, нападающий удар и т.д.). Каждое из этих технико-тактических действий выполняется в динамике, т.к. требует перемещений, прыжков. При этом во всех случаях мощность двигательных перемещений оказывается либо максимальной, либо близкой к максимальной, а условия выполнения прыжков настолько сложны, что требуют согласованного проявления всех двигательных способностей.

По мнению многих специалистов в области теории и практики волейбола эффективность выполнения технико-тактических действий в соревнованиях во многом определяется уровнем развития «прыгучести» или прыжковой подготовленности спортсменов. При этом считается, что структура тренировочных нагрузок, направленных на развитие «прыгучести», должна соответствовать структуре и объему соревновательных. Другими словами, подбор средств и методов тренировки на различных этапах подготовки необходимо осуществлять таким образом, чтобы максимально приблизить их к условиям соревнований.

Исходя из этого, предложена структура и величина тренировочных и соревновательных нагрузок в прыжковой деятельности волейболистов на основе собранных материалов, характеризующих тренировочную и соревновательную деятельность. В наблюдениях за соревновательной деятельностью фиксируется количество партий, их время и счет, количество прыжков при нападающем ударе и блокировании, общее время встречи; при педагогическом наблюдении - состав специфических и неспецифических упражнений, время их выполнения, общее время тренировочного занятия и количественные показатели специфических и неспецифических прыжков, выполняемых двумя игроками разного амплуа на тренировочных занятиях.

***Сравнительная характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности в соревновательной и тренировочной деятельности***

Проблема определения меры информативности показателей и характеристик нагрузки является одной из основных. В случаях, если используются малоинформативные показатели нагрузок, эффективность управления тренировочными воздействиями в значительной степени снижается.

Для определения информативности характеристик специализированных нагрузок прыжковой направленности используются сопоставления динамики характеристик тренировочной и соревновательной деятельности, а также зависимости между длительностью партий и количеством выполненных прыжков игроками в официальных играх.

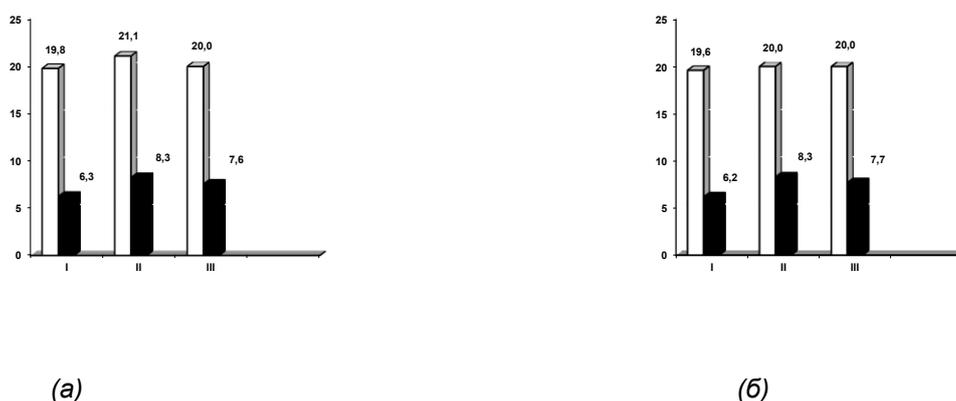
На рисунке 91 представлены сопоставительные данные специализированных прыжковых действий тренировочных и соревновательных нагрузок двух игроков разного амплуа команды высших разрядов при выполнении нападающих ударов и блокирования.

При сопоставлении индивидуальных данных динамики частных объемов нагрузок прыжковой направленности видно, что на всех этапах подготовки у

обследованных волейболистов объем специализированных прыжковых действий в соревнованиях явно больше, чем в тренировочных занятиях.

Подобное соотношение нагрузок прыжковой направленности в различных циклах подготовки нельзя считать оптимальным даже с позиций реализации конкретных целей соответствующих периодов годичного цикла подготовки. Тем более нелогично на соревновательном этапе использовать объемы тренировочных специализированных прыжковых действий почти в три раза меньшие, чем в соревнованиях.

Данные показатели нагрузок прыжковой направленности в играх и тренировочных занятиях отражают тенденции современного состояния использования специфических и неспецифических нагрузок в отечественном волейболе. Эти данные о нагрузке прыжковой направленности могут служить относительным критерием оптимального соотношения нагрузок на различных этапах подготовки, а обнаруженные сравнительные характеристики между количеством специализированных прыжков в играх и тренировочных занятиях – надежным инструментарием управления подготовкой высококвалифицированных волейболистов (рис.91).



**Рис.91. Сравнительная характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности в соревновательной и тренировочной деятельности нападающего (а) и связующего (б) игроков команды высших разрядов в годичном цикле подготовки.**

- специализированные прыжки в тренировочных занятиях
- специализированные прыжки в соревнованиях

### **2.3. Техническая подготовка**

#### **Место, роль и значение технической подготовки в многолетнем процессе становления спортивного мастерства**

Соревновательная деятельность может осуществляться спортсменом только при условии владения им произвольными специализированными двигательными умениями и навыками, специфическими для определённого вида спорта.

Основные параметры соревновательной деятельности волейболиста выделяются и фиксируются посредством специальных наблюдений в условиях крупнейших соревнований за действиями сильнейших спортсменов. Признаки, отражающие параметры соревновательной деятельности, называют целевыми, так как их выполнение обеспечивает достижение поставленной цели – победить в соревнованиях.

Победа представляет собой конечную цель соревновательной деятельности волейболистов, достижение её складывается из последовательного решения спортсменами ряда возникающих перед ними частных задач. Элементы деятельности по выполнению частных задач называют действиями. Действия, в свою очередь, состоят из операций. Содержание действий, операций и условия, в которых выполняет их волейболист в процессе соревнований, и определяют структуру соревновательной деятельности. Только располагая показателями соревновательной деятельности волейболиста, можно оценить эффективность его действия и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки.

Структуру соревновательной деятельности волейболистов составляют компоненты, которые иерархически расположены в несколько уровней по принципу матрёшек.

Пятый компонент структуры составляют приёмы игры, при помощи которых волейболисты непосредственно воздействуют на мяч (ударные

действия). Приёмы игры подразделяются на приёмы игры в нападении и защите. Это заключительный шаг в развитии соревновательных действий: командные, групповые, индивидуальные (тактические) приёмы игры. Качество этого компонента непосредственно отражается на эффективности соревновательной деятельности (выигрыш очка, подачи или проигрыш). В структуре соревновательной деятельности имеет место чёткая иерархия уровней - от высших к низшим, становление же навыков происходит строго в обратном по отношению к уровням структуры соревновательной деятельности порядке. Отсюда значимость и место отдельных компонентов тренировки, категорий упражнений в тренировке волейболистов.

Спортивная техника – это специализированная система одновременных и последовательных движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов. Спортивная техника в волейболе должна способствовать решению сложных задач: повышению эффективности при использовании максимальных силовых затрат, экономизация рабочих усилий, повышению скорости и точности движений в условиях меняющейся обстановки спортивного соревнования.

В волейболе технику составляют приёмы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса приёмов и способов существует классификация техники. Чёткая классификация техники игры имеет важное значение для программирования технической подготовки волейболистов.

Уровень технической подготовки волейболистов определяется тем арсеналом технических приёмов и способов их применения, которые они используют в соревнованиях. Достижение конечного результата – победы над соперником – составляет главную задачу соревновательной деятельности каждой из противоборствующих команд.

С позиции теории игр интересы играющих друг против друга команд прямо противоположны. Поэтому каждая команда стремится расширить и усовершенствовать арсенал своих действий, чтобы с одной стороны, преодолеть сопротивление противника и добиться выигрыша, а с другой стороны затруднить аналогичные по характеру действия соперника, не дать ему добиться выигрыша.

Следовательно, успех в достижении победы зависит от оснащённости средствами ведения борьбы, глубокого изучения средств, которыми владеет (или предположительно может владеть) соперник. Отсюда более сильной будет та команда, игроки которой в совершенстве владеют широким арсеналом технических приёмов и способов их выполнения в нападении и защите. Следует отметить, что технические приёмы и способы их выполнения являются средствами тактики игры.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное владение техническими приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий волейболистов.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс это сложный, требует длительного времени.

Одним из путей оптимизации технической подготовки является активное воздействие на этот процесс при построении и реализации системы многолетней подготовки волейболистов и в первую очередь в детском и юношеском возрасте.

В процессе многолетней подготовки игрокам предстоит овладеть широким арсеналом технических приёмов. Этот арсенал должен найти отражение в содержании подготовки волейболистов.

### **Задачи и этапы, средства и методы технической подготовки**

Общей задачей технической подготовки является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познаёт биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие

двигательные навыки, доводя их до возможно более высокой степени совершенства. Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только на основе всесторонней технической подготовки волейболистов, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом. Для этого необходимо:

1. Владеть определённым арсеналом технических приёмов и уметь выполнять эти приёмы современными способами; в этом проявляется один из показателей технического мастерства – разносторонность технической подготовленности игрока.

2. В совершенстве владеть способами технических приёмов, которыми в игре приходится значительно чаще в связи с выполнением определённых функций в команде, и использовать их в конкретной игровой ситуации. В этом проявляется такой показатель технического мастерства, как эффективность владения техникой.

3. Выполнять технические приёмы стабильно при активном противодействии соперника и действии различных сбивающих факторов. В этом проявляется показатель стабильности техники.

Успешное овладение техникой каждого приёма и его способов определяется индивидуальными особенностями игрока, разнообразием его двигательных навыков и последовательностью изучения элементов.

Первостепенная задача технической подготовки – правильное овладение основой рациональной техники игры в волейбол.

### **Предпосылки изучения техники игровых приёмов**

Усвоение новой спортивной техники базируется на двигательном опыте, уже приобретённом в течение жизни. Из исследований специалистов известно, что способность спортсмена к формированию новых двигательных действий развита тем выше, чем тоньше, точнее и многообразнее упражнялась его сенсомоторная система. Двигательный опыт, таким образом, представляет собой решающую основу для формирования двигательных действий.

Важной предпосылкой усвоения спортивной техники служит распознавание деталей процесса движений. Оно базируется на сравнении "внешней" информации - в форме зрительных и акустических сигналов, включая словесные - с "внутренними" - кинестетическими, вестибулярными и тактильными сигналами. Распознавание можно существенно ускорить, если информация точна, а, стало быть, объективна и воспринимается под непосредственным впечатлением от выполнения движения.

Кроме того, как при изучении, так и при совершенствовании спортивной техники существенное значение имеет развитие соответствующих кондиционных и двигательных предпосылок. Так, усвоение многих технических приёмов волейбола предполагает определённую степень развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, а иногда и выносливости. Во всяком случае, нужно считать целесообразным создавать с помощью специальных средств соответствующие кондиционные и двигательные предпосылки до того, как упражнение в определённом движении само станет средством достижения специальной кондиции.

В общем, действует правило: чем больше специально-подготовительное упражнение сходно по своей структуре с изучаемым движением, тем больше предпосылки создаются для усвоения и совершенствования соответствующей спортивной техники.

В связи с этим можно дать следующие методические рекомендации: Во-первых, необходимо сразу обучать той технике, которая представляет собой наиболее рациональный способ решения двигательной задачи, это избавит от переучивания в дальнейшем.

Во-вторых, следует уделять большое внимание теоретическим занятиям со спортсменами и созданию у них соответствующей готовности к работе и достижению результата, с тем, чтобы обеспечить сознательное отношение к обучению движениям.

В-третьих, необходимо создать высокий уровень специальной физической подготовленности, которая согласуется с динамическими

характеристиками движений, чтобы предупредить технические ошибки, возникающие в следствии недостаточных физических предпосылок. В детском и подростковом возрасте достижение специальных физических предпосылок зависит от биологического, а не только от календарного возраста.

В-четвёртых, нужно обеспечить такие условия выполнения упражнений, чтобы отклонение от параметров целесообразного решения двигательной задачи или совпадение с этими параметрами отмечались с первых же попыток объективнее, чем это может сделать самый опытный наблюдатель.

Овладение техникой игры и её совершенствование немислимо без изучения специальной литературы и техники ведущих спортсменов, изучение влияния среды на структуру техники, использования средств срочной информации, анализ кино и фотоматериалов, собственного опыта и др.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства подразделяется на следующие стадии:

1. Стадия создания первого представления и формирования установки на обучение ему. Возникающие при этом психомоторные реакции и направленность воли на выполнение действия создают соответствующую функциональную настройку. Достигается это применением словесным и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, которую получает спортсмен на этой стадии, должна представляться в наиболее общем виде и чётко характеризовать главный механизм движения. Внимание спортсмена концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения. Детали спортивной техники, особенности её становления в зависимости от индивидуальных и других особенностей на этом этапе не рассматривается, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

2. Стадия формирования первоначального умения, соответствующая первому этапу освоения действия. На этой стадии формируется умение выполнять основную структуру движения. Здесь отмечается генерализация двигательных реакций, не всегда рациональная внутримышечная и

межмышечная координация, которые связаны с иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. Эти особенности определяют ориентацию тренировочного процесса – овладение основами техники и ритмом действия. Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как двигательные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения осваиваемого движения или упражнения в занятии не всегда целесообразны, поскольку образование новых навыков связаны с быстрым угнетением функциональных возможностей нервной системы.

Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчленённого упражнения, который предполагает разделения действия на относительно самостоятельные части, изолированное разучивание последних с последующим объединением. Разделение двигательного действия на части, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. Лучшему усвоению двигательных действий способствует использование различных методов ориентирования – световых, звуковых и механических лидеров, специальных ориентиров, регламентирующих темп движений. Их направленность и т.п.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия связана с концентрацией нервных процессов в коре головного мозга. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль в управлении движениями переходит к прориорецепторам. Педагогический процесс направлен на изучение деталей двигательного действия. Особое внимание уделяется методам, основанным на использовании двигательных восприятий. В этой стадии формируется рациональная кинематическая и динамическая структура движений. С целью формирования целесообразного ритма двигательных действий используется широкий круг традиционных

методов и средств, направленных на создание целостной картины двигательного действия, объединение в целое его частей.

Применяют также различные технические средства принудительного выполнения двигательных действий в заданном диапазоне двигательных характеристик, тренажёры для освоения деталей техники в облегчённых условиях.

4. Стадия стабилизации навыка соответствует этапу закрепления двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка – автоматизация и стабилизация действия. Педагогическая задача состоит в стабилизации двигательного действия и в дальнейшем совершенствовании его отдельных частей. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и в вариативных условиях. На этой стадии техническое совершенствование теснейшим образом связывается с процессом развития двигательных качеств, с тактической и психической подготовкой. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при различных функциональных состояниях организма, в том числе и в состояниях компенсированного и некомпенсированного утомления.

5. Стадия достижения вариативного навыка и его реализация охватывает весь период, пока спортсмен ставит задачу выполнения данного двигательного действия. Благодаря его применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается вариативный навык. У спортсменов достигших этой стадии технического совершенства, наблюдается высокая степень совершенства специализированных восприятий, а также способность к совершенному управлению движениями за счёт реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий. Педагогическими задачами этой стадии являются: совершенствование технического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности; обеспечение максимальной степени согласованности

двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий; эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном функциональном состоянии организма. Важнейшее значение на этой стадии приобретает формирование у спортсменов обобщённой чувственной модели целостного движения чувственного и логического контроля. В основе последнего лежит мышление, глубокое понимание и сознание значимости использования закономерностей управления движениями.

Описанные стадии становления и совершенствования технического мастерства позволяют разграничить процесс технической подготовки на относительно самостоятельные и взаимосвязанные звенья и выделить в общей структуре процесса обучения три этапа: начального обучения, углублённого разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования. Это обусловлено многими причинами: наличием способностей, физическими данными, имеющимися к началу обучения, некоторым опытом игры в волейбол и т.п.

Следует также подчеркнуть, что сложные в координационном отношении двигательные действия изучаются дальше и осваиваются с помощью подготовительных и подводящих упражнений менее сложные навыки разучиваются посредством соревновательных упражнений, сначала в относительно стандартизированных, а затем изменяющихся условиях.

Этап углублённого разучивания. На этом этапе детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинетическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

Методическая задача на этом этапе – расширение и закрепление навыков выполнения способов и вариантов техники волейбола, глубокое изучение и

совершенствование способов и вариантов технических приёмов на основе владения деталями движений. Для этого необходимо:

1. Оптимизация структуры движения при выполнении технических приёмов

2. Повышение точности результата при выполнении технических приёмов. Освоение технических приёмов на этом этапе проводят в сложных условиях:

- выполнение в сочетании с другими техническими приёмами;
- изменение трудности выполнения самого приёма;
- повышение требований к качеству и эффективности выполнения приёма;
- создание простейших моделей игровой ситуации, в которой время выполнения приёма ограничено;
- введение сбивающих факторов.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. На этом этапе навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств. На этом этапе решаются следующие задачи:

1. Закрепление навыка выполнения изученных приёмов и максимальное приспособление техники и индивидуальным особенностям игрока.

2. Определение вариантов технических приёмов, которые выполняются наиболее эффективно.

3. Расширение количества вариантов технических приёмов, умение свободно переходить от одних к другим.

4. Овладение техникой специфических приёмов для выполнения определённых функций в команде.

5. Стабильное и надёжное выполнение вариантов при сбивающих факторах и активном противодействии соперника.

6.Выполнение технических приёмов с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближённых к игре. Для этого дают задания выполнять технические приёмы с максимальной быстротой и точностью в необычных условиях, при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения, при формировании предварительной установки. Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приёмов и чередовании их в определённой последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме этого широко используют игровые упражнения в т.ч. подвижные игры. Разнообразное сочетание методов и средств создаёт неограниченные возможности для совершенствования техники.

Совершенствование техники происходит с учётом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для минимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют только с учётом этой функции. С точки зрения эффективности волейболиста в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надёжности технических приёмов как в обычных игровых, так и в более трудных условиях соревнований.

В конечном счёте, следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности волейболистов. Это предполагает прочную координационную основу технических приёмов, устойчивую к сбивающим факторам высокую надёжность основных приёмов игры каждого спортсмена применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны и выходят за пределы технической подготовки. Ведущее место, естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра в волейбол. Однако для успешного решения этих задач необходимы также подготовительные упражнения и упражнения по тактике.

Подготовительные упражнения позволяют создать благоприятное условие для правильного овладения техническими приёмами, а также их совершенствования в дальнейшем. Сюда входят упражнения для развития способности точно согласовывать движения и скорость полёта мяча; для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов; для развития прыгучести и специальной выносливости.

*Тактика* – это рациональная форма организации действий волейболиста в игре (индивидуально, во взаимодействии партнёров и команды в целом). Следовательно, чем выше уровень организации игровых действий, тем больше возможностей полнее реализовать технический потенциал волейболиста в игре. Таким образом, техническая подготовка теснейшим образом связана с физической и тактической подготовкой.

Методы: под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками. В практической деятельности все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

В процессе технической подготовки волейболистов. В зависимости от квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа обучения движениям используется тот или иной метод или их сочетание. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают его к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки. При выборе метода следует следить за тем, чтобы он строго соответствовал поставленным задачам, общедиалектическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки. Возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности. В спортивной практике. В силу специфических особенностей спортивной деятельности, основная роль отводится практическим методам.

К словесным методам, применяемым в технической подготовке относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто

используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний и словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в технической подготовке, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса обучения и тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и технических приёмов. Который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В последние годы в спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, слайды, видеозаписи, макеты игровых площадок, электронные игры, а также наглядные методы, позволяющие спортсмену оперативно получать информацию о темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты выполнения технического приёма.

Практические методы включают в себя:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании технического приёма занимающиеся выполняют его полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых приёмов, не сложных о структуре.

2. Метод обучения по частям. Метод подводящих упражнений. Технический приём разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего даётся занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму, а по степени упрощения – соответствовать силам и возможностям занимающихся

3. Методы управления. К ним относятся: команда, распоряжение. Световое и звуковое лидирование, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования.

5. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надёжность техники. Повторность предполагает изменение условий с целью формирования гибкого навыка.

6. Метод усложнений – введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения.

7. Выполнение приёмов на фоне утомления – в конце занятия, после интенсивных упражнений.

8. Игровой метод. Предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры в пределах характерных для неё правил, арсенала технико-тактических приёмов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях; особенно эффективно при наличии технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры.

9. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие:

- проведение соревнований в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях;
- соревнования в уменьшенных составах (4х4, 3х3), с увеличением количества партий (до 7);
- соревнования на повышенной сетке;
- соревнования с неудобным противником, применяющим непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: уменьшением высоты сетки, массы мячей, применением гандикапа при котором более слабой команде предоставляется определённое преимущество.

10. Сопряжённый метод позволяет временно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

### **Круговая тренировка – совершенствование отдельных частей и приёма в целом.**

#### **Факторы, обуславливающие техническое мастерство**

Основными компонентами соревновательной деятельности в волейболе являются технические приёмы, которые служат средством соревновательной борьбы с соперником. Можно выделять основные факторы, обуславливающие техническое мастерство волейболиста, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса:

1. Высокий уровень развития специальных физических качеств и способностей, от которых зависит уровень владения техническими приёмами.

2. Оснащённость спортсменов техническими приёмами игры (объём, разнообразие, арсенал техники нападения и защиты).

3. Высокая степень надёжности техники в сложных условиях игры и соревнований.

4. Мастерство выполнения игровой функции.

5. Активность в игре с учётом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины.

6. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приёмов.

7. Высокая степень надёжности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного технического приёма.

Учитывая это, необходимо процесс обучения техническому приёму строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приёма (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение компонентами навыка, “ блока ”, составляющими технический приём (подводящие упражнения).

3. Соединение “блоков” в единый целостный акт технического приёма.

4. Совершенное овладение способом реализации технического приёма. Умение полностью использовать высокий уровень развития физических способностей.

5. Умение целесообразно применять технические приёмы и их способы в игре с учётом конкретной игровой обстановки.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счёте объединению всех

компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед занимающимися в игре.

Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники.

В процессе становления навыков игры как в фокусе находит своё отражение закономерность формирования двигательных навыков и развития физических качеств, специфика игры в волейбол, задачи, средства, методы и принципы тренировки.

Под двигательным навыком понимают такую степень владения приёмом игры, когда управление движениями может осуществляться автоматизировано, а сознание направлено на оценку ситуации и результат деятельности. Вся система движения характеризуется большой устойчивостью к сбивающим факторам (утомлению, эмоциональным сдвигам и т.д.).

Выделяют три фазы формирования навыка:

- фазу образования первоначального умения, которой соответствует этап овладения основной техникой изучаемого приёма;

- фазу уточнения системы движения, которой соответствует этап детального овладения техникой приёма;

- фазу упрочнения и совершенствования навыка, которой соответствует этап совершенствования технического мастерства.

При формировании двигательного навыка устанавливается тесная взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и овладения техникой. Изменение уровня развития физических качеств требует перестройки движения, то есть определённого изменения техники. Если у волейболиста появилась прыгучесть, то это должно найти отражение и в технике нападающего удара. Отсюда - важность роли специальной физической подготовки.

Прежде чем приступать к обучению игрока новому техническому приёму, необходимо развивать до оптимального уровня его физические качества в сочетаниях, специфичных для этого приёма. Большое значение имеет запас

двигательных навыков, особенно тех, которые могут облегчить овладение новым приёмом по принципу положительного переноса навыков. Ведущее значение здесь имеет общая и специальная физическая подготовка. Далее необходимо создать у занимающихся двигательное представление об изучаемом приёме. В первой фазе становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приёма, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить приём его ощущения соответствовали таковым при правильном выполнении приёма вообще; исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния всякого рода помех и т.д. Здесь первостепенное значение имеют подводящие упражнения.

Во второй фазе, когда происходит образование динамического стереотипа, необходимо обратиться к формированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем проявлении. Достигают этого с помощью усложнения самого технического, особенно условий, в которых он выполняется. Усложнение условий в это время способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приёма в игре.

В третьей фазе на первый план выступает тактический аспект применения технического приёма на надёжной основе, позволяющей всё внимание сосредоточить на анализе игровой ситуации, выборе наиболее разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. На стадии автоматизации главное – эффективность применения технического приёма в сложных условиях. В связи с этим в методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приёмом.
2. Разучивание приёма в упрощённых условиях.
3. Разучивание приёма в усложнённых условиях.
4. Закрепление приёма в игре.

Становление навыков обеспечивается всеми компонентами процесса тренировки. В последние годы разработана структура становления навыков. Каждая в отдельности составная часть структуры содержит ведущие задачи в логической последовательности с учётом уровней структуры соревновательной деятельности. Такое положение даёт своеобразный методический ключ к постановке более частных задач, выбору средств и методов в тренировочных занятиях. Формирование навыков начинается в процессе физической подготовки, которая через специальную непосредственно связана с волейболом. При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами приёмов игры. На этой базе в процессе выполнения упражнений по технике продолжается овладение основной структурой приёма. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих занимающимся овладение навыком и по возможности исключая «лишние» движения, что характерно для начальной стадии становления навыка.

По мере того как занимающиеся овладевают основной двигательного навыка, условия выполнения приёма постепенно изменяются таким образом, что в процессе изучения техники у занимающихся формируются тактические умения, связанные с применением приёма в игре. Каждая предшествующая ступень создаёт логическую основу для другой. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приёма игры. Подводящие упражнения служат своеобразным мостом для перехода от СФП к технической подготовке. Упражнения по технике (построенные в определённом порядке усложнения) способствуют формированию тактических умений. На этой основе затем изучают индивидуальные тактические действия и т.д.

Со структурой становления навыков игры теснейшим образом связана классификация физических упражнений. Средства определённым образом сгруппированы по их значимости в процессе тренировки. Это даёт возможность упорядочить подбор средств, которые в большей мере содействуют решению

определённых задач на определённом этапе подготовки, периоде и этапе тренировки.

Отправным моментом в построении классификации служит соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых волейболисты ведут борьбу с соперником. Следуя этому принципу, все упражнения делят на соревновательные и тренировочные. В процессе становления навыка для выполнения технических приёмов используют тренировочные упражнения, которые включают специальные и общеразвивающие – для развития двигательных качеств и совершенствования навыков естественных видов упражнений.

### **Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков**

Совершенствование техники игры сопряжено со значительным повышением нагрузок, на фоне которых происходит выполнение упражнений. Кроме того, при этом расширяется арсенал различных способов основных технических приёмов. Например, нижние передачи начинают выполняться не только из опорных положений, но и в приседе, с колена, с падением – перекатом на голень, бедро, спину.

Одной из главных задач технической подготовки на этом этапе является выработка вариативности наиболее рационального способа действий в зависимости от игровой ситуации. Для повышения тренированности и выработке функциональной устойчивости к прогрессирующему утомлению в состязаниях тренировочные упражнения по совершенствованию техники следует выполнять на фоне усталости, эмоционального напряжения, шумовых раздражителей и неожиданных помех. Наиболее существенным компонентом тренировочного задания является метод, с помощью которого осуществляется регуляция интенсивности нагрузок, а также устанавливаются интервалы отдыха между отдельными нагрузками.

Использование различных методов (сочетание нагрузок и отдыха) в технической подготовке волейболиста соотносится с периодами и этапами подготовки к соревнованиям.

Метод непрерывной тренировки, связанный с большим объёмом работы над техникой, целесообразно применять на начальном этапе подготовительного периода, так как здесь решается задача количественных наполнений, коррекционных поправок и качественных преобразований двигательных кондиций спортсмена. Здесь происходит переработка всего арсенала техники в меняющихся ситуационных условиях с большими объёмами работы.

Метод повторно-переменной нагрузки характеризуется чередованием отдельных порций нагрузки переменной интенсивности, отражающий характер изменения физических напряжений в игровой деятельности. Данный метод тренировки преимущественно используется в середине подготовительного периода, его характерной чертой является смена заданий в тренировке техники защиты и нападения.

Сущность интервального метода тренировки состоит в чередовании регламентированных интервалов работы и отдыха. Его основное назначение – предъявить повышенные требования к организму спортсмена. При этом постепенно, но по мере повышения специальной выносливости, увеличивается длительность работы и сокращается время отдыха. Данный метод тренировки, несмотря на общую кратковременность работы, даёт чрезвычайно высокую нагрузку, характерную для соревновательной деятельности, и поэтому применяется в предсоревновательном этапе подготовки команды.

Важное значение для повышения уровня овладения техническими приёмами имеют способы организации упражнений с мячом. От того или иного способа во многом зависит продуктивность тренировочного занятия и моторная плотность его проведения.

Рассматривая различные методы при организации занятий по технической подготовке, можно отметить, что индивидуальный тренинг следует считать наиболее эффективным способом организации упражнений. Он

может осуществляться индивидуально, с тренером или партнёром. Особо следует выделить индивидуальную тренировку игрока с тренером. Во-первых, здесь на первый план выступает повышенная эмоциональность игрока, стимулируемая присутствием тренера. Во-вторых, к тренирующемуся непрерывно поступает срочная речевая информация тренера, корректирующая ошибки и подкрепляющая похвалой удачно выполненное действие. И, наконец, в контакте тренер-спортсмен всегда присутствуют волевые команды тренера, стимулирующие спортсмена тренироваться в полную силу и с полной отдачей. В процессе совершенствования техники игры хороший эффект достигается чередованием индивидуального тренинга игрока с тренером с тренировкой остальной группы.

Групповой способ организации упражнений предполагает выполнение одних и тех же заданий участниками всей группы. Например, все игроки выполняют верхние передачи мяча, затем переходят к выполнению нижнего приёма-передачи мяча в том же построении, затем в круговых построениях производят удары друг на друга с приёмом мяча, после чего выполняют нападающие удары через сетку.

Поточно-станционный способ организации упражнений предусматривает разделение нескольких заданий для нескольких подгрупп. По команде тренера происходит смена заданий. Такие задания могут повторяться многосерийно, с прохождением каждой серии 2-3 и более раз.

Техническое мастерство волейболиста предполагает не только высокий уровень владения широким арсеналом технических приёмов в выполнении спортсменом своей игровой функции в команде. Для этого необходима специализация технической подготовки с учётом игровой функции, индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

Связующие. Техническая подготовка связующих игроков – это в первую очередь совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками. Необходимо специально работать со связующими по определённой программе. Специализированная подготовка проводится в форме индивидуальных

упражнений, упражнений в парах, групповых упражнений – только связующие, связующие и нападающие. Соответствующие упражнения подбирают из числа тех, что содержатся непосредственно в передачах, в нападающих ударах и блокировании, где имеет место передача на удар.

Поскольку игровая деятельность связующего очень сложна, то важно совершенствовать точность передачи и обеспечить её высокую надёжность. Осуществляют это из различных по отношению к сетке положений. Сочетая упражнения с большими перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Связующий должен научиться до последнего момента скрывать свои намерения, активно использовать отвлекающие действия. Это особенно важно сочетать с усилением тенденций снижения высоты передач для нападающих ударов, усложнением тактических комбинаций. Связующие должны в совершенстве владеть блокированием. Этому также необходимо уделять больше внимания в процессе специализированной технической подготовки.

Нападающие. Техническая подготовка игроков предполагает прежде всего совершенствование навыков нападающих ударов и блокирования. С развитием тенденции построения нападающих действий со скоростных передач и усложнения комбинаций возникает необходимость уменьшить число на приёме подачи до двух: трое нападающих готовятся нападать, связующий выходит к сетке для второй передачи. Практически вся тяжесть при приёме мяча ложится на нападающих, которые в этот момент находятся на задней линии. Вот почему так важно совершенствовать навыки приёма мяча с подачи. Как показывают наблюдения, высокое качество подачи во многом предопределяет успех нападающих действий команды. Специализированная подготовка нападающих складывается из индивидуальных упражнений, упражнений в парах (нападающий – нападающий, нападающий – связующий), групповых (2-4 нападающих и связующий, только нападающие).

Нападающие должны мастерски овладеть основными способами нападающих ударов как сильной, так и слабой рукой. Совершенствуют навыки

нападающего удара с различных передач из всех зон у сетки, с задней линии, при противодействии блокирующих, варьируя способы удара. Нападающий должен уметь активно использовать отвлекающие действия: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо, с изменением направления разбега, остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара. Имитация удара и передача мяча через сетку – скидка, имитация передачи в прыжке и удар, замах одной рукой, а удар другой.

В современном волейболе наблюдается тенденция использования высокорослых игроков. Она в свою очередь ставит перед специалистами проблему поиска потенциально высокорослых спортсменов в период отбора в детском возрасте и определения особенностей их обучения техническим приёмам и совершенствования навыков. В спортивной практике утвердилось мнение, что высокорослые волейболисты медлительны, имеют плохую координацию, трудно поддаются обучению. В тоже время в сильнейших командах мира в последние годы всё чаще появляются игроки высокого роста, которые не только ничем не отличаются в атлетической и технической подготовке, но и результативнее других игроков. Нет убедительных научных данных, которые бы подтвердили неполноценность высокорослых с точки зрения овладения навыками игры. Дело в том, что одарённых в двигательном отношении и хорошей координацией игроков среди высокорослых столько же, сколько и среди невысоких. И тем не менее. Высокосрослых, как правило, всегда отбирают в спортивную секцию, а небольшого роста – только особо одарённых.

У многих тренеров сложилось впечатление о высоких спортивных качествах и большой ловкости “маленьких” и неуклюжести “больших”.

Исследования высокорослых юных волейболистов (11-15 лет) в период наиболее активного биологического роста и развития показывают, что в начальный период обучения их волейболу необходимо больше времени уделять развитию специальных качеств – скоростно-силовых, быстроты ответных действий, ловкости и больше применять подводящих упражнений при обучении техническим приёмам, чтобы добиться правильного овладения

рациональной техники. Ни в коем случае не следует форсировать специализацию игровых функций нападающего игрока. Преимущество за универсальной подготовкой. Усиленное внимание к развитию специальных качеств и тщательное обучение технике на начальном этапе работы приводит к тому, что со временем высокорослые игроки по показателям технической подготовленности выравниваются с остальными игроками, а в нападающих ударах и блокировании превосходят их. В дальнейшем существенных различий в показателях контрольных испытаний по технике в целом нет. Что же касается эффективности игровых действий, то высокорослые имеют здесь значительное преимущество, особенно в нападении и блокировании.

#### **12.4. Тактическая подготовка**

Конечная цель тактической подготовки направлена на достижение полезного (или победного) результата посредством индивидуальных, групповых и командных тактических действий с использованием целенаправленных способов игровых приемов, соответствующих требованиям конкретной игровой ситуации. Иначе говоря, тактическая подготовка – это есть процесс, предусматривающий формирование и совершенствование тактического мастерства игроков, эффективность которого может обеспечить победу над соперником. А тактическая подготовленность – это есть результат данного процесса.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнерами для решения тактических задач.

Для обеспечения эффективности процесса тактической подготовки занимающихся целесообразно выделить четыре взаимно связанные и преемственные задачи:

1. Развитие и совершенствование тактического мышления, включающего предугадывание (антиципацию) предстоящих игровых событий (место расположения игроков, направление полета мяча и т.д.); восприятия ситуационной информации, хранения, переработки и передачи информации; ориентации в пространстве и во времени, дифференцировки пространственно-временных отношений и корректировки своих действий в зависимости от создающихся ситуаций.

2. Обучение занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучение командным действиям, определяющимся расположением игроков на площадке и определением их функций в разных расстановках.

3. Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника.

4. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения, и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

Основная задача тактики – определить системы, способы, варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и разновидности их выполнения.

Способами ведения игры являются индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Индивидуальные действия – это действия игроков, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия – это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и

умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

**Термины, определяющие тактические действия в нападении, имеют следующие значения:**

**«Просто».** Этот термин означает, что в сложной ситуации связующий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинации. Такие моменты возникают, когда нападающие игроки из-за различных обстоятельств не успевают принять участие в розыгрыше тактической комбинации, либо, когда сам связующий игрок оказался в неудобном положении, либо само нахождение мяча затруднило розыгрыш определенных действий.

**«Первым темпом».** Это название определяется игроком, который начинает тактическую комбинацию первым (или игрок первого темпа). Как правило, он идет на нападающий удар с низкой передачи именно первым, так как другой игрок также может произвести нападающий удар с низкой передачи, но начинает действия после первого.

**«Вторым темпом».** В розыгрыш тактической комбинации вступают все остальные игроки после действия первого. При этом условно можно классифицировать двухходовые, трехходовые и четырехходовые варианты комбинаций, когда подключаются все трое нападающих передней линии и игрок (игроки) задней линии.

**«Зона».** Определяется место в зоне, наиболее удобное для действия каждого нападающего. Понятие «зона» относится также к определенным тактическим комбинациям с участием двух (трех) нападающих в одной зоне, с низкой передачи.

**«Взлет»** имеет отношение к нападающим ударам с низких передач по вертикальной или слегка отлогой траектории в большинстве случаев в зоне 3, когда игрок прыгает до передачи и выполняет нападающий удар по мячу в момент появления его над сеткой.

**«Прострел».** Термин обозначает нападающий удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

**«Полупрострел»** - нападающий удар с ускоренной передачи вдоль сетки на высоте не выше полутора метров. Передача может быть из зоны в зону или через зону. Скорость полета мяча ниже при скоростной передаче, а траектория – несколько выше.

**«Волна»** и **«Эшелон»** - однотипные тактические комбинации, условно различающиеся по расположению нападающих игроков относительно сетки. Как правило, в конкретной комбинации участвуют два нападающих. Один из них выходит на нападающий удар первым темпом. В тот момент, когда первый игрок после прыжка начинает опускаться, выпрыгивает второй игрок. Как правило, они прыгают не далее чем на метр-полтора друг от друга. Если нападающий удар выполняет второй игрок, то создается впечатление, что первый игрок как бы промахнулся при ударе по мячу.

**«Крест».** В этой комбинации пути перемещения нападающих на удар перекрещиваются.

**«Прямой крест».** Выполняют его, когда первым на нападающий удар выходит игрок, который находится перед связующим игроком, а второй нападающий пересекает его путь. Второй нападающий может находиться как перед связующим игроком, так и сзади него.

**«Обратный крест».** Выполняют его, когда первым на нападающий удар выходит игрок, который вначале находится сзади передающего, но играет перед ним. Вторым выходит на нападающий удар, пересекая путь первого, нападающий, который находился перед связующим игроком. Тактическую комбинацию прямой и обратный «крест» можно выполнять как перед связующим игроком, так и сзади него.

**«Малый крест».** Здесь в нападении участвуют игроки смежных зон.

**«Большой крест».** В этой тактической комбинации в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2).

**«Морита».** Вторым прыжком или «морита» выполняют нападающий удар перед связующим игроком или сзади него. Нападающий разбегается, выполняет приседание (скачок) перед взлетом для прыжка, начинает разгибать ноги, имитируя прыжок (взлет) для нападающего удара с низкой передачи, но в последний момент задерживает движение. Мяч для нападающего удара передают примерно на высоту метра. Затем игрок вновь прыгает и наносит нападающий удар по мячу.

**«Возврат».** Игрок выполняет нападающий удар как перед связующим игроком, так и сзади него. Игрок находится перед связующим игроком, но выходит на нападающий удар сзади него, затем тут же возвращается в положение перед связующим и наносит нападающий удар. И, наоборот, когда игрок находится сзади связующего, то выходит на нападающий удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и выполняет нападающий удар.

Для обозначения всех тактических комбинаций при взаимодействии игроков в различные моменты игры при каждой расстановке существует своя жестикуляция.

Реализация любых игровых действий и взаимодействий, в том числе тактических комбинаций, осуществляется с учетом функциональной миссии игроков в рамках их игрового амплуа.

Формирование каждого игрока проходит по двум направлениям: совершенствование в универсальных навыках

игры и совершенствование в навыках, специфических для выполнения определенных функций.

Функции распределяются следующим образом:

- основные нападающие («первый темп»),
- «доигровщики» («второй темп»),
- связующие игроки,
- «либеро».

Нападающий первого темпа обычно играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым. На него может возлагаться функция цент-

рального блокирующего. При одиночном блокировании он действует, как и все игроки, по заданию против конкретного нападающего противника.

Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком – подвижным, быстро ориентирующимся, с острым тактическим мышлением. Он владеет разнообразными нападающими ударами во всех зонах, в большинстве сложных тактических комбинаций.

При блокировании нападающему второго темпа отводятся функции крайнего блокирующего.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий главным образом в нападении, быть всесторонне технически подготовленным, уверенно владеть второй передачей в различных ситуациях; быть рассудительным, спокойным, наблюдательным, быстро ориентирующимся в игровой обстановке, обладающим отличным периферическим зрением.

Основные его обязанности в нападении: точно по адресу направлять передачу для нападающего удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на нападающий удар не только при приеме подач, но и по ходу игры, в контратаках.

В защитных действиях на связующих игроков возлагают следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; на задней линии, если необходимо, брать под свой контроль большой район действий.

«Либеро». В последнее время «либеро» стал существенным игроком команды. Он координирует защиту на задней линии, пока связующий управляет защитой на передней линии. Их сотрудничество делает отношения блок - защита более эффективными. Некоторые команды еще не использовали преимущества всех тех возможностей, которые может предоставить «либеро»,

оставляя его только в роли главного в приеме подач и нападающих ударов. Однако некоторые специалисты считают, что «либеро» является вторым принимающим игроком, другие, что он – только организатор защиты. Тренер японской команды Микиясу Танака считает: «Чтобы играть роль «либеро», необходимо иметь качества самопожертвования, так как этот игрок должен воздерживаться от нападающих действий, которые приносят очки команде. «Либеро» должен получать удовольствие, когда он поднимает сложные мячи в защите и делить радость атакующего, когда тот заканчивает действия команды победной атакой».

Необходимость постоянного совершенствования функций игроков определена спецификой игры, которая требует в первую очередь всесторонней подготовленности.

Исходя из функциональной специализации игроков и их способности к универсализации, производится комплектование команды с учетом ее основного и запасного состава.

Комплектование команды предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и рациональное распределение их по линиям и зонам начальной расстановки в соответствии с выполняемыми функциями (зоны 4-1; 3-6; 2-5).

При комплектовании определяется состав не только стартовой шестерки, но и всей команды, в которую должны входить игроки, способные дублировать функции игроков стартовой шестерки.

Могут быть варианты комплектования стартовой шестерки команды. В практике имеют место следующие: четыре нападающих и два связующих игрока (4-2); пять нападающих и один связующий (5-1).

Вариант комплектования 4-2 предполагает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два нападающих первого темпа и два второго темпа) в противоположных зонах. Причем связующие игроки при начальной расстановке могут располагаться рядом, как с нападающими первого, так и второго темпа.

При варианте 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки команды. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Тактику игры принято делить на тактику нападения и тактику защиты, причем в зависимости от принципа организации различают следующие группы действий игроков: индивидуальные, групповые и командные.

Каждая из этих групп подразделяется на виды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяются на два вида: действия игрока без мяча и действия с мячом. В зависимости от конкретного содержания игровых действий виды подразделяются на системы и способы. Например, система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии или система игры в нападении со второй передачи выходящего игрока задней линии. Отдельные способы, имеющие особенности в выполнении, подразделяются на комбинации и варианты.

### **12.5. Психофункциональная подготовка**

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряжённее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов.

В волейболе множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют же это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъём, желание победить нередко приводят к победе над

более сильным соперником, который недооценивает соперника и вступает с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определённого вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий: внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, автогонщика качественно отличаются от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Значение этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества волейболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

**Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы,

мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**Развитие процессов восприятия.** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше

проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

**Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;

сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

**Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудности - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

**Целеустремленность и настойчивость** выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

**Выдержка и самообладание** выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

**Решительность и смелость** выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение

которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

**Инициативность и дисциплинированность** выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)** состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих

спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

**Состояние боевой** готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предыгровая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**Предыгровая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное

состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20- 30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5- 8 мин до игры.

Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2- 3- минутного беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать чтонибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам -для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

## **12.6. Интегрально-игровая подготовка**

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

- осуществление связей между физической и технической подготовкой;
- осуществление связей между технической и тактической подготовкой;
- между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

Главным в интегральной подготовке волейболистов является выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную.

В процессе тренировки уменьшают паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.

1. Чередование скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту с совершенствованием технических приемов.

2. Совершенствование специальных физических качеств в рамках структуры технических приемов посредством многократного их выполнения с высокой интенсивностью.

3. Совершенствование технических приемов с высокой интенсивностью (перемещение — остановка — передача; нападающий удар — передача; нападающий удар — прием мяча снизу; прием мяча снизу — имитация блока; передача мяча на удар — блок; передача мяча на удар — нападающий удар). Каждая пара упражнений выполняется многократно.

4. Последовательное выполнение комплекса приемов без пауз: подача, прием мяча снизу, передача мяча сверху на удар в прыжке, перемещение к месту подачи. Повторить 4—6 раз.

5. Серийное выполнение нападающих тактических действий (розыгрыш 6—10 подач в каждой расстановке).

6. Серийное выполнение защитных тактических действий (прием 6—10 нападающих ударов в каждой расстановке).

7. Нападающий удар после приема подачи нападающим игроком, самостраховка, прием 2—3-х мячей в защите. Повторить задание 4-6 раз.

8. Чередование игры в волейбол с игрой в баскетбол (10 мин — волейбол, 5 мин — баскетбол) — 2—3 раза, отдых между играми — 2—3 мин.

9. Упражнения на переключение с одних технико-так- тических действий на другие (групповые действия): нападение — защита; защита — нападение; защита — нападение — защита; нападение — защита — нападение. Задача: держать мяч в игре с переходом после розыгрыша одной-двух подач.

Упражнения по совершенствованию технических приемов и по совершенствованию физических качеств приоритетны на общеподготовительном этапе, а упражнения технико-тактической направленности — на специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Интегрально-игровая подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки волейболистов к соревнованиям. В игровых условиях происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

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

#### Игровая подготовка.

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все приемы и тактические действия они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей.

Если поставлена задача организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего ее разбора.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

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

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола.

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

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

#### Подготовительные игры.

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

#### Учебные игры.

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

## Контрольные игры.

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

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

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

Товарищеские игры проводятся с командами других клубов. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях — обязательное условие для приобретения и развития у волейболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Соревнования — это всегда соперничество претендентов на лучшие показатели. Команды — участницы соревнований завоевывают определенные места. Выступив успешно, они могут стать обладателями соответствующих знаков, почетных ранговых оценок, званий.

В зависимости от масштаба и вида соревнований оценка выступления команды также производится с позиции спортивной классификации по волейболу: игрокам присваиваются юношеские разряды (3-1-й), взрослые спортивные разряды — 3, 2, 1-й, кандидат в мастера спорта, звания «Мастер

спорта Узбекистана», «Мастер спорта международного класса», «Заслуженный мастер спорта Узбекистана».

### **Контрольные вопросы:**

1. Какие виды подготовки входят в процесс многолетнего спортивного совершенствования волейболистов?
2. Что включает в себя теоретическая подготовка?
3. Какая взаимосвязь между видами подготовки?
4. Виды психологической подготовки?
5. Задачи интегральной подготовки?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Ильин Е.П. , Психология спорта , 2008 г.
4. Радионов А.В., Практика психологии спорта, Ташкент, Издательство «Lider Press», 2008.- 236 с.
5. Радионов А.В. Психофизическая тренировка. М.-1995., 63с
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **Глава 13. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

### **Значение, цели и задачи физического воспитания**

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. Оно представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностях.

Физическое воспитание - многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды изменяются в зависимости от закономерностей развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса.

Основные задачи преподавания предмета «Физическая культура» в школе сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, создавать у юношей и девушек убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическое развитие являются не только его личным делом, но и общественным долгом. Кроме того, в процессе физического воспитания школьников, необходимо:

- воспитывать нравственность, волю, дисциплинированность, организованность, чувство долга и ответственности, навыки культуры поведения;
- готовить учащихся к выполнению требований физкультурного комплекса «Алпомыш и Барчиной»;

- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- формировать у учащихся навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре;

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки, подтянутости и опрятности.

Предмет «Физическая культура» обладает богатыми возможностями для воспитания. Среди большого многообразия средств решения задач физического воспитания школьников важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только простотой оборудования и инвентаря, несложностью правил игры и доступностью, эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и прежде всего – основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течении всей жизни.

Волейбол включен в программу по физической культуре в школе (в 5 – 9 классах), значительное место он занимает и в других формах физического воспитания учащихся.

Многолетний опыт работы с юными волейболистами показывает, что повышение уровня мастерства узбекских волейболистов находится прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе.

## **Урок – основная форма физического воспитания.**

### **Структура урока, задачи отдельных его частей.**

Хотя процесс физического воспитания в принципе должен быть непрерывным, его по понятным причинам нельзя организовать иначе, чем в форме структурно обособленных занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени, протяженность которых зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Общие принципы построения физического воспитания как непрерывного системно организованного процесса не исключают, а предполагают сочетание в качестве его отдельных звеньев разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к особенностям их содержания и конкретным условиям построения: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в режиме жизни, условиям среды, технической оснащенности и т.д.

В официально организованной практике физического воспитания наиболее важной формой является урок, который является педагогически упорядочной формой организации физического воспитания и как известно, характеризуется прежде всего следующими признаками:

- это основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом расписанием, разработанными с педагогических позиций;

- в системе занятий отдельный урок – лишь относительно самостоятельное звено, связанное в определенной последовательности с другими разнообразными звеньями;

- ведущей фигурой в уроке выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность, соответственно логике решения намеченных задач;

- поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения регламентируется так, как это необходимо для его образовательно-воспитательного эффекта: контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден. Занятия, в полной мере характеризующиеся такими признаками, можно назвать собственно урочными.

### **Структура урока**

Под «структурой» подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и субординации составляющих его частей, компонентов, разделов. Нетрудно заметить, что в общем виде типичные для физического воспитания основные формы занятий является своего рода трехкомпонентной конструкцией, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего их называют: первую часть - подготовительной, вторую – основной и третью – заключительной.

Подготовительная часть занятия является таковой в том смысле, что осуществляемые в ее рамках действия подчинены закономерности оптимальной оперативной подготовки занимающихся к выполнению главной задачи. Эта часть занятия имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. В этой части занятия необходимо обеспечить профилактику функциональных расстройств в организме и травм, которыми чревата плохо упорядоченная двигательная активность. Первостепенную роль в этом отношении играет адекватное построение разминки, позволяющее исключить чрезмерное форсирование функциональных нагрузок, гарантировать постепенную, соразмерную мобилизацию функций всех систем организма при выполнении подготовительных упражнений.

Содержание и параметры подготовительной части урока зависят с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой стороны от того, в какой мере и в каком направлении

нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало возможно более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности. Вытекающая отсюда вариативность этой части занятия в различных ситуациях не исключает, однако, определенного единообразия ее структуры. Иначе говоря, при всех особенностях содержания и условий занятий порядок построения каждого из них в подготовительной части остается принципиально одинаковым. Целостно это должно находить свое выражение прежде всего в относительно постоянной последовательности таких ключевых компонентов подготовки, как вводно-организующие и устойчивые действия, общая и специальная разминка, а также относительно постоянной тенденции динамики предъявляемых функциональных нагрузок.

Граница между подготовительной и основной частью урока в известном смысле условна, поскольку первая по ходу оперативной подготовки занимающихся к выполнению основной задачи постепенно как бы перерастает во вторую (фазой их органической состыковки является специальная разминка).

Основная часть урока представляет собой то, что образует определяющую часть его содержания и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятие. В зависимости от особенностей содержания структура его основной части бывает гомогенной (однородной в определенном отношении), либо гетерогенной (неоднородно комплексной, комбинированной).

Гомогенная структура характеризуется тем, что основная часть занятия строится без подразделения на неоднородные разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. Такая структура типична для уроков, имеющих одно предметное содержание, где все направлено на реализацию одной главной задачи (например, на первоначальное или углубленное разучивание техники сложного игрового приема, либо воспитание общих или специальных физических качеств). Гетерогенная же структура типична для занятий с неоднородным, комплексным содержанием, в котором решаются в качестве основных

несовпадающие задачи (например, разучивание техники нового игрового приема и повышение общего уровня физической подготовленности занимающихся). В таком случае в рамках основной части выделяются разделы, отличающиеся друг от друга как содержанием, так и внутренней структурой. Часто, особенно в базовом курсе физического воспитания, эти разделы следуют друг за другом в относительном порядке.

Продолжительность основной части урока лимитирована, с одной стороны работоспособностью занимающихся, с другой – временем, которое выделено на занятие в конкретных рамках общего режима жизни. Если это время жестко не ограничено стандартным расписанием, продолжительность основной части занятия может варьировать в довольно широких пределах.

Практически время урока во многих случаях стандартизируется, расписание, причем так, что занятие приходится завершать подчас раньше, чем вынуждают факторы утомления. В такой ситуации особое значение приобретает разумная минимизация затрат времени в подготовительной и заключительной частях урока для полноценного использования его в основной части.

Заключительная часть рационально построенного занятия по продолжительности сравнительно невелика – обычно не более нескольких минут (не считая времени, затрачиваемого на гигиенические, специально восстановительные и другие процедуры, которые связаны с занятием, но осуществляются не в его структуре, а сразу после него). Тем не менее от содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность.

Рациональное завершение занятия не мыслится без оценки его результатов и установочных заданий на дальнейшее. Вместе с тем в заключительной части урока, предъявляющего повышенные физические нагрузки, должно быть обеспечено направленное переключение организма на восстановительный режим функционирования, т.е. адекватное изменение

функциональных сдвигов, вызванных по ходу занятия, в направлении, необходимом для развертывания восстановительных процессов. Это достигается более или менее постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных, в случае резкого, одномоментного прекращения двигательной деятельности.

При построении занятия необходимо соблюдать общие закономерности его развертывания, которые не позволяют в любой части делать то, что не соответствует ее роли и месту в общей структуре занятия, и обязывают строить его в определенной последовательности, соответственно объективной логике формирования названных частей. Только в таком аспекте градация частей занятия приобретает не формальный, а конструктивный смысл.

### **Логика и методика построения урока**

Качество урока в немалой мере обусловлено качеством заблаговременной подготовке к нему, которая включает: проектирование урока, практически подготовку участников, подготовку мест занятий, технических и других условий, в которых он будет проходить. Логически определяющую роль в комплексе этих подготовительных мер играет проектирование урока с выработкой его целостной мысленной модели, фиксируемой обычно в форме плана – конспекта, где по возможности четко должны быть намечены его конкретная направленность, содержание и порядок построения. Опорой моделирования урока служат профессиональные знания и практический опыт специалист, материалы предшествующего последовательного планирования системы занятий и контрольные данные, позволяющие сделать заключение о возможностях и реальной готовности воспитываемых к осуществлению намеченных задач.

Моделирование урока предполагает и включает в качестве важнейшего своего слагаемого корректную постановку его задач. Проектируя очередной урок, необходимо прежде всего, исходя из главной цели, реалистично наметить тот вклад в ее реализацию, который должен и может быть сделан в рамках данного урока. Важно при этом выразить задачи в предметно-конкретной форме, вплоть до наметки количественных показателей их выполнения в пределах данного урока, с определением необходимых пространственных, скоростных, силовых параметров движений, величины функциональных сдвигов, необходимых для достижения эффекта и т.д. Во всяком случае, здесь нельзя довольствоваться слишком общей постановкой задач (вроде- воспитать выносливость, научить игре, развить силу), поскольку направляющая и стимулирующая роль задач как практических установок к действию прямо зависит от степени их конкретности.

Подготовительная часть урока. Ближайшие предпосылки реализации намеченных задач в уроке должны быть созданы в ходе самого урока, прежде всего в его подготовительной части. Первостепенную роль в этом отношении играют вводно–организующие и установочные действия, общая и специальная разминка, являющаяся своего рода стержневыми компонентами этой части урока.

Групповое урочное занятие в физическом воспитании традиционно принято открывать вводным ритуалом, включающим, как правило, общее построение группы, рапорт ведущему, взаимное приветствие. Такое введение в урок, несомненно, способствует консолидации группы, настройке на дело. Установлению соответствующего стиля взаимоотношений между педагогом и учениками.

Обычно тут же – в самом начале подготовительной части – педагог предметно ориентирует занимающихся на выполнение главной задачи урока, опираясь на сообщенную ранее информацию. Это вводная постановка главной задачи должна быть конкретной, но свободной от лишних подробностей; детализировать же ее в виде частных задач уместнее в процессе специальной

разминки и во время основной части урока. Наиболее значительную долю времени и энергии. Затрачиваемых в подготовительной части урока. Приходится уделять разминке. Которая в норме должна представлять собой комплекс достаточно строго регламентированных по направленности и величине упражнения, последовательно, оперативно и в тоже время без лишнего форсирования подготавливающих системы организма к выполнению главного в уроке.

Общая разминка представляет собой относительно не специфичный раздел разминки, цель которого – с необходимой постепенностью активизировать функции мышечной, сердечно – сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, вызвать функциональные сдвиги, способствующие эффективной реализации двигательных возможностей, в том числе для разогревания мышц, создать тем самым благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, координационной сложностью, шириной амплитуды движений. В качестве средств общей разминки наиболее пригодны хорошо разученные ранее, сравнительно просто дозируемые упражнения локального и общего воздействия. Чаще всего это – гимнастические упражнения без предметов и с предметами, поочерёдно прорабатывая их, а также циклические и некоторые комбинированные упражнения (например, ходьба и бег, комбинированные с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями), нагрузка при выполнении которых поддается четкой регламентации. Однако узких ограничений для выбора средств общей разминки не существует: иначе говоря, в ней могут быть использованы достаточно разнообразные виды упражнений и способы их выполнения, если они соответствуют её назначению, позволяют строго регламентировать нагрузку и если для применения их в настоящий момент не нужно тратить много времени и сил на освоение новых действий.

Комплекс упражнений, используемых в общей разминке обычно остаётся относительно постоянным в ряде уроков, но не было бы неверным слишком

стандартизировать его. Не следует чрезмерно расширять разминку. Суть специальной разминки заключается в обеспечении специфически профилированного оптимального вработывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельностью, главными средствами специальной разминки могут служить лишь те из подготовительных упражнений, в процессе выполнения которых с довольно близким подобием воссоздаются координационные и другие существенные и другие существенные особенности предстоящих основных действий. Поэтому выбор средств для специальной разминки в принципе более ограничен, чем для общей разминки: в каждом случае он прямо зависит от особенностей содержания основной части урока. Об эффективности специальной разминки свидетельствуют показатели оперативной готовности занимающихся к результативному выполнению тех основных упражнений, какие будут следовать сразу за ней.

Разминка может быть в целом сравнительно непродолжительной и не иметь узкоспециальной направленности, если основная часть урока будет начинаться с комплекса легко дозируемых разученных ранее упражнений. На объем разминки влияет уровень тренированности занимающихся: с повышением его ускоряется вработывание, что позволяет уменьшать время, затрачиваемое на различные разминочные упражнения.

Продолжительность подготовительной части урока – величина не стандартная, её надо изменять применительно к особенностям состояния занимающихся и характеру деятельности, предстоящей в основной части урока с учётом конкретных условий его построения. Практически в часовом урочном занятии подготовительной части уделяют примерно от 7-10 до 15 мин. Наиболее распространёнными в массовой практике физического воспитания формами общей организации поведения занимающихся в подготовительной части урока являются фронтальная и дифференцировочно-групповая формы.

Определяющими чертами фронтальной формы организации учащихся являются: постановка ведущим урок преподавателем унифицированных знаний

одновременно перед всеми учащимися и синхронное в целом выполнение ими этих заданий под его общим руководством.

Фронтальная форма организации занимающихся позволяет преподавателю держать в сфере внимания всех занимающихся в равной мере, экономно, без лишних затрат времени управлять их поведением, исключать простой; способствует выработке навыков коллективного поведения, имеет и некоторые другие достоинства. Однако она не способствует осуществлению индивидуального подхода.

При дифференцированно-групповой форме организации занимающихся подразделяются на группы, которые, когда контингент не однороден по уровню подготовленности или полу, составляются прежде всего по этим признакам; каждое отделение получает и выполняет свои задания: руководство работой в отделениях преподаватель осуществляет совместно с помощниками.

Основная часть урока. Чем меньше задач преследуется в качестве главных в пределах урока, тем больше времени и сил может быть уделено реализации каждой из них. Этим объясняется тенденция ограничивать число главных задач в уроке до некоторого минимума, оправданного в конкретных условиях, вплоть до одной, если требует её трудоёмкость.

Основная часть урока, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой парциальный вклад в реализацию данной задачи и составляющих в совокупности деятельную основу содержания урока, которая профилируется здесь по закономерностям достижения намеченного результата, в физическом воспитании такой однонаправленный урок строится чаще всего по закономерностям углублённого разучивания сложных двигательных действий либо по закономерностям обеспечения достаточно значительного тренировочного эффекта, необходимого для избирательно – направленного развивающего воздействия на те или иные физические способности.

Несмотря на то, что однонаправленный урок позволяет полнее решить отдельную трудоёмкую задачу, в практике физического воспитания чаще

приходится строить комплексный урок с выделением в его основной части разделов, ориентированных на поочерёдное решение неоднозначных задач. Для рационального построения комплексного урока нужно предвидеть характер взаимодействия между различными сторонами его содержания и связанными с ним эффектами. Решая эту проблему в ряде ситуаций, типичных для физического воспитания надо исходить из следующего положений:

1. Если в основной части комплексного урока преследуется кроме иных задачи по разучиванию сложного двигательного действия, как правило именно их следует решать первыми, особенно когда они требуют максимальной концентрации внимания и напряжения психомоторных функций.

2. Если в уроке предусматриваются задачи по воспитанию скоростных, силовых способностей и выносливости, целесообразно в основной части урока придерживаться такой последовательности, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям на выносливость. Собственно скоростные и силовые есть смысл концентрировать в сменных разделах основной части урока так, чтобы скоростные предшествовали силовым.

3. Если в уроке будут представлены упражнения, требующие проявления координационных, скоростных и силовых способностей, и упражнения, объединённые в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей тренированности (например, в форме «круговой тренировки»), то предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

4. При значительной сложности и трудности основных упражнений, входящих в основную часть комплексного урока, рациональный порядок её построения характеризуется последовательным чередованием своего рода триад, которые включают: 1 - отдельные специально – подготовительные упражнения, в том числе подводящие, непосредственно предшествующие очередному основному упражнению и служащие по отношению к нему факторами специальной разминки; 2- серийные или непрерывные (в пределах заданного времени выполняются основные упражнения); 3 - акцентированно–

восстановительную фазу (активный, пассивный либо комбинированный отдых в интервале между упражнениями). Такие триады и образуют структурные разделы внутри основной части комплексного урока.

5. При определении целесообразности и последовательности включения в основную часть комплексного урока упражнений, не являющихся основными в нём. Нужно исходить в первую очередь из того, насколько они пригодны в качестве подготовительных или восстановительных по отношению к основным упражнениям, и соответственно распределять по разделам основной части урока.

При организации деятельности занимающихся в основной части группового урока в практике физического воспитания чаще других используется дифференцировочный способ регламентации урока с подразделением класса на отделения, каждое из которых последовательно выполняет поставленные задачи под общим наблюдением преподавателя и непосредственным руководством его помощников, особенно когда группа велика и не вполне однородна в каком-либо отношении. Фронтальный способ организации применяется главным образом при относительно невысокой сложности задач, однородном составе группы и наличии оборудования, достаточного для выполнения заданий одновременно всеми занимающимися.

Так как эффективность урока в целом в определенной мере производна от объёма двигательной активности занимающихся в основной части урока, одна из центральных линий методики его построения заключается в обеспечении необходимой моторной плотности (процентное отношение времени, которое тратится на выполнение основных и других упражнений, вызывающих оперативное утомление, к суммарным затратам времени в уроке). Она не стандартна, поскольку зависит от особенностей содержания урока, уровня тренированности занимающихся, их текущего состояния, других факторов и условий, влияющих на параметры нагрузок и отдыха в процессе урока. В общеобразовательной школе уроки по волейболу имеют достаточно высокие показатели моторной плотности.

Продолжительность основной части урока в различных ситуациях остаётся постоянной, хотя при стандартном лимитировании времени урочных занятий она менее вариативна, чем иных условиях. В часовом уроке физического воспитания она составляет около 2/3 времени. Принципиально не нужно исходить из того, что эффективность урока определяется, кроме прочего, тем, насколько минимизированы расходы времени в его подготовительной и заключительной частях в пределах необходимого.

Заключительная часть урока. Чем значительнее функциональные сдвиги в организме, вызванные основной частью урока, тем в большей мере его заключительная часть должна иметь восстановительную направленность. Адекватным фактором здесь служит деятельный, активный отдых в форме упражнений, отличающихся в определённом отношении от упражнений, вызвавших утомление. Чаще других с этой целью используются упражнения, которые в тех или иных чертах контрастны по отношению к предшествующим основным упражнениям и связанным с ними режимом нагрузки.

Вместе с тем в заключительной части урока важно подытожить, насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать занимающихся на очередные задачи. Даже при остром дефиците времени, это должно быть сделано хотя бы в предельно сжатой форме. На уроке этот заключительный акт организуют обычно фронтальным способом при общем построении класса. Продолжительность заключительной части урока, как у других его частей, не стандартна. Её нужно варьировать с учетом всей динамики утомления занимающихся. Практически главными ограничениями заключительной части урока являются пределы времени, выделяемые на него в целом. И затраты времени на реализацию основных задач, решаемых на уроке. В часовом уроке по физическому воспитанию в школе на заключительную часть обычно выделяют 3-5 минут, что следует рассматривать лишь как сугубо ориентировочную расчетную величину.

## **Организационно-методические указания по подготовке и проведению уроков по волейболу**

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяется практически во всех формах физического воспитания школьников. В целях успешного и своевременного выполнения учебной программы особое внимание необходимо уделять планированию учебной работы.

Учителю необходимо иметь:

1. Годовое распределение учебного времени по разделам программы (сетка часов)
2. Годовой план – график распределения разделов программы по классам, четвертям и урокам учебного года.
3. График распределения программного материала по четвертям учебного на каждый класс.
4. Четвертные поурочные планы с подробным описанием уроков.
5. Планы – конспекты на каждый урок.

Подготовка преподавателя к уроку начинается с составления плана – конспекта на каждое занятие. Охватывая наименьший из относительно завершённых фрагментов процесса физического воспитания, план – конспект отдельного занятия должен быть наиболее конкретным из всех документов планирования. В нём намечают: основную и частные задачи занятия (они должны быть поставлены настолько конкретно, чтобы их можно было реально выполнить в рамках данного занятия), средства, методы и методические приёмы, привлекаемые для их реализации, параметры нагрузки и отдыха, предполагаемые показатели оперативного контроля.

В план – конспект вносят также организационно – методические и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия. Вдумчивое проектирование каждого отдельного занятия (не обязательно с пространственным описанием его, но обязательно с фиксацией задуманного в той или иной форме) - неотъемлемое условие рационального построения. Для специалиста это

каждодневное обретение опыта конкретного планирования вместе с накоплением материалов, имеющих большую профессиональную ценность.

Построение уроков по изучению приёмов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Урок начинают с построения учащихся, рапорта, сообщения задач, строевых упражнений. Затем следует разминка, упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. В этих целях широко используются подвижные игры, а в старших классах (8-9) и спортивные игры, способствующие разносторонней подготовке учащихся. Кроме этого в подготовительной части применяются упражнения с предметами: набивными мячами, палками, булавами, гимнастическими скамейками и др. В старших классах в конце подготовительной части можно проводить различные виды эстафет, с делением класса на отдельные команды и с обязательным подведением итогов и определением победителей.

В основной части урока решаются задачи обучения технике и тактике волейбола. Закрепление умений и навыков, развития необходимых физических качеств. Основными средствами являются имитационные, подводящие и специальные упражнения с мячом. Выполняя их. Учащиеся должны обладать следующие правила:

1. начинать и заканчивать упражнения по сигналу учителя;
2. выполнять только те упражнения. Которые будут указаны учителем.

Нарушение названных правил может явиться причиной травм. Особенно внимательными должны быть учащиеся при выполнении нападающих ударов. Учителю следует чётко определить последовательность действий каждого ученика, запретить непредусмотренные перебрасывания и катания мячей.

Проводя эстафеты и подвижные игры с перемещениями вдоль зала во избежание травм необходимо отсоединить и поднять нижний край сетки до уровня верхнего.

В заключительной части урока следует давать не только упражнения, направленные на общее восстановление и нормализацию жизнедеятельности всех систем и функций организма, но и специальные корректирующие упражнения. Это вызвано тем, что многие двигательные действия волейболисты выполняют в стойке, в которой они находятся в согнутом положении. Предупредить возможные отрицательные последствия можно упражнениями на осанку, такими как ходьба строевым шагом, занятия с гимнастическими палками, висы на гимнастической стенке, наклоны вперёд и прогибы туловища назад, потряхивание мышцами рук и ног в стойке, ходьбе и лёжа, без помощи и с помощью партнёра.

Учитель на проведении урока по волейболу должен сохранить в нём черты, присущие игровому методу: сюжетную организацию действий, повышенную заинтересованность, основанную на творческой коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Проведение упражнений должно быть не только методически правильным (четко поставленные задачи, исчерпывающие полно и лаконично, объяснены упражнения, правильно даны указания и команды), но и сопровождаться поощрительными замечаниями, стимулирующими возникновение положительных эмоций и тем самым повышать активность выполнения двигательных действий. В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни - у сетки с волейбольным мячом, другие – упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры – чтобы все были в одинаковой мере заняты на уроке.

На уроках по волейболу следует как можно больше использовать соревновательный метод. Причём необходимо, чтобы состязательное начало присутствовало не только во время проведения двусторонних учебных игр.

Групповых и командных действий, но и в отдельных упражнениях. Хорошо если учащиеся стремятся в них выполнять действие как можно качественнее.

В начале подготовительной части урока, где выполняют ходьбу в различном темпе с разнообразными движениями (умеренный бег. Бег с ускорениями и изменением направления), интенсивность упражнений повышают постепенно. Их применяют с целью предварительного повышения функциональных возможностей организма. Затем проводят спецразминку (3-5 мин). В неё включают упражнения для кистей рук и пальцев, голеностопных и коленных суставов. Разнообразные прыжки, движения с имитацией основных технических приёмов волейбола, пробное выполнение передач, подач и ударов по мячу без сетки. Задания этой части разминки должны соответствовать основным задачам урока. Если, например, в основной части проводится разучивание техники н/удара, то в разминку включают по преимуществу прыжки, имитационные движения н/удара, пробные удары по мячу стоя на месте и в прыжке. Если же на уроке проводится разучивание техники второй передачи мяча. То и в разминке должны быть имитации передач по сигналу учителя, пробное выполнение передач в парах, передачи мяча над собой или у стены.

Особое место в разминке уделяют упражнениям, применяемым в целях предупреждения характерных для волейбола травм: растяжения мышц и связок кистей и пальцев рук, растяжения групп мышц и связок в голеностопном и плечевом суставах. С учётом этого в разминку включают упражнения не только на «разогревание» перечисленных мышц, но и на повышение их силы и укрепления связочного аппарата, например, выполнение упругих движений пальцами в упоре о стену, гимнастическую скамейку или на полу с последующим отталкиванием от опоры; броски пружинистыми движениями пальцев набивных мячей массой в 1 и 2 кг; передачи набивных мячей; пружинистое отведение выпрямленной руки назад с помощью партнёра или резинового амортизатора; бег и прыжки по мягкому грунту; ходьбу на внутренней и внешней стопе и др.

На занятиях по волейболу учащимся сообщают теоретические сведения об игре, знакомят с основными правилами соревнований, с мерами предупреждения травматизма, основами тактики групповых и командных действий игроков, особенностями проведения разминки, Теоретические сведения сообщают в ходе проведения уроков параллельно с обучением необходимым двигательным действиям.

Учитель заранее планирует, в какой части занятия и между какими упражнениями будут сообщаться новые сведения. Знания у учащихся должны накапливаться от урока к уроку постепенно. Учитель совершит ошибку, если попытается весь теоретический материал преподнести на одном – двух занятиях. В этом случае длительные словесные объяснения, не подкреплённые упражнениями с мячом, не воспринимаются учениками, снижают их заинтересованность и активность, могут способствовать формированию отрицательного отношения к предмету. Необходимо, чтобы теоретические сведения, сообщались своевременно, с учётом осваиваемого практического материала и подготовленности учащихся. Так, например, сведения о нарушениях правил игры при выполнении отдельных приёмов можно давать по мере овладения техникой этих приёмов; сведения о групповых и командных тактических действиях, о нарушении расстановки игроков, об особенностях судейства в волейболе – несколько позже, во время учебных игр. Важно, чтобы в процессе обучения осуществлялся систематический педагогический контроль за освоением материала.

Термин педагогический в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом – специалистом соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности.

Контролируя знания, учитель не только получает более полные представления о подготовленности учащихся, но и добивается осмысленного выполнения технических приёмов, более разумных тактических действий.

Наиболее распространенными в процессе обучения является текущий опрос учеников. Его проводят в короткие паузы между отдельными упражнениями в основной части, прервав действия наиболее уставших учеников, или в конце урока. Им задают вопрос о характерных ошибках при выполнении передач, подач, нападающих ударов; о размерах площадки, высоте сетки, расстановке игроков и т.д. Если в процессе опроса выявлено, что учащиеся плохо освоили тот или иной вопрос по теории игры, им дают индивидуальное домашнее задание.

При обучении игре в волейбол необходимо не менее 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Повысить интенсивность занятий можно, широко применяя разнообразные эстафеты и подвижные игры, фронтальный, фронтально – групповой и поточно-групповой методы. Значительное место в уроке отводят учебным играм по волейболу.

Моторная (двигательная) плотность урока зависит от наличия необходимого инвентаря и оборудования. Желательно, чтобы на одного – двух учеников имелись волейбольный и набивной мяч массой в 1-2 кг. Однако для успешного проведения уроков по волейболу совершенно не достаточно иметь только волейбольные мячи и сетку. Надо иметь мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки.

Применяя дополнительные приспособления и тренажёры, можно также повысить интенсивность выполнения отдельных упражнений. Так, например, при обучении технике верхней передачи мяча в парах учащиеся, слабо владеющие этим приёмом, за 10-12 минут выполняют не более 40-60 попыток, при использовании же приспособления «падающего мяча» – 150-200 передач за этот же отрезок времени. Наличие в зале дополнительного инвентаря позволяет применять на уроках по волейболу круговой метод организации занимающихся, повышает у них интерес к упражнениям. Использование кругового метода позволяет одновременно решать задачи как обучения технике волейбола, так и

развития необходимых физических качеств с учётом подготовленности занимающихся. На тренировочных «станциях», можно широко разнообразить характер упражнений, изменять их объём и интенсивность. Так, например, при обучении технике нападающего удара и совершенствовании техники верхней передачи все ученики класса могут быть разбиты на три группы: первая – составленная из наиболее физически технически подготовленных; вторая – из учащихся, успешно овладевающих техникой, но недостаточно физически развитых; третья – из наиболее слабых. На первой «станции» выполняют передачи мяча в парах или у стены или передачи с использованием нападающих мячей; на второй – прыжки в глубину или через гимнастическую скамейку или прыжки через скакалку в оптимальном темпе; на третьей – имитацию нападающего удара или удары в прыжке по мячу, закреплённому на амортизаторах. Все группы поочерёдно занимаются на всех «станциях», но каждая по-разному. Первая группа вначале выполняет прыжки в глубину, затем передачи мяча в парах и, наконец, удары по мячу, закреплённому на амортизаторах; вторая – передачи у стены, прыжки через гимнастическую скамейку. Удары по мячу, закреплённому на амортизаторах; третья – прыжки со скакалкой, имитация нападающего удара, передачи с использованием «нападающих мячей». При этом учитель разнообразит количество индивидуальных попыток, учитывая подготовленность каждого ученика.

С особой внимательностью необходимо подходить к проведению двусторонних учебных игр. Плохая их организация часто является причиной того, что учащиеся или мало двигаются, или совершают массу ошибок. Для устранения таких ошибок и повышения двигательной активности занимающихся вначале целесообразно несколько упростить правила игры.

На уроках по волейболу задачи быстроты, силы, специальной выносливости решают вначале процесса формирования двигательных навыков. Упражнения с набивными мячами, многократные прыжки, прыжки с максимальной высотой подскока, различные перемещения по сигналу выполняя

одновременно с имитацией технических приёмов. Например, прыжки – с имитацией верхней передачи, имитацией блока или нападающего удара.

После начального овладения основами техники игры развитию специальных двигательных качеств уделяют ещё больше внимания. При этом повышаются требования, предъявляемые к имитационным движениям и упражнениям с мячом. При развитии быстроты необходимо, чтобы имитировались только достаточно хорошо освоенные технические приёмы, а упражнения с мячом носили скоростной характер и начинались после разминки, но при отсутствии утомления.

Упражнения для развития силы и выносливости выполняют со значительными мышечными напряжениями обязательно до возникновения утомления. При этом можно включать имитации недостаточно хорошо освоенных технических приёмов. Основными методами развития силы являются упражнения с отягощениями «до отказа» (многократные прыжки на максимальную высоту, броски на дальность, пробежки с максимальной скоростью). Основным методом развития выносливости – длительные упражнения. При выполнении упражнений на уроках учащимся следует объяснить, почему используется именно это упражнение. Это способствует сознательному овладению материалом, повышает активность учащихся.

Обычно урок по волейболу заканчивается кратким подведением итогов. Учитель выставляет баллы ученикам. Учащимся даются домашние задания, в систему домашних заданий включают простые безопасные упражнения, не требующие специального инвентаря.

Как показывает практика, учащиеся порой стремятся как можно быстрее развить силу и прыгучесть для лучшего овладения техникой игры. При этом они, выполняя упражнения самостоятельно, переходят границы допустимых нагрузок. Учитывая это, учителю следует давать на дом совершенно конкретные задания.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеют активность учащихся на

занятиях физическими упражнениями, дисциплинированность. Помощь товарищам, наличие соответствующей спортивной формы, опрятный внешний вид, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Уроки физической культуры должны играть важную роль в эстетическом воспитании учащихся. Для этого следует привлекать внимание к выразительным красивым движениям, следить за точностью выполнения движений, проводить уроки или отдельные его части под музыкальное сопровождение.

Большое значение в воспитательном процессе имеет личность учителя, его профессиональная подготовка, а также объективное отношение к разрешению различных вопросов, которые возникают во время занятий.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что является основной формой физического воспитания?
2. Какова структура урока?
3. Какие задачи решает подготовительная, основная и заключительная части урока?
4. Какие документы должен иметь преподаватель?
5. Что входит в план урока?

### **Литература:**

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 464с.
3. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal

## ГЛАВА 14. НАГРУЗКИ - УТОМЛЕНИЕ, МЕТОДИКА ЕГО УСТРАНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Нагрузка** – мера воздействия тренировочных средств на организм спортсмена.

*Внешняя сторона нагрузки* – компоненты воздействия тренировочных средств (объём, интенсивность, количество повторений и т.п.).

*Внутренняя сторона нагрузки* – изменения, происходящие в организме (ЧСС, частота дыхания и т.п.).

**Компоненты нагрузки:** объём, интенсивность, продолжительность выполнения нагрузок, количество подходов (серий), продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха.

**Утомление** – состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности. Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления. Это не патологическое, а нормальное для организма состояние, играющее защитную роль.

Утомлению характерна *усталость*, которая является его субъективным признаком. При усталости возникают ощущения тяжести в голове и мышцах, общая слабость. Основной причиной развития утомления при физической работе является снижение возможностей одного или нескольких «ведущих» звеньев функциональных систем организма при неадекватных требованиях нагрузки. Развитие утомления зависит от условий мышечной деятельности, индивидуальных особенностей организма и уровня тренированности.

Физические нагрузки и восстановление необходимо рассматривать как две стороны процесса повышения физической работоспособности волейболиста. Увеличение скорости восстановительных процессов является одним из основных показателей роста тренированности спортсмена.

Скорость восстановительных процессов повышается как за счет оптимизации режима нагрузок и отдыха, так и с помощью вспомогательных восстановительных средств.

При этом различают два основные направления воздействия на восстановительные процессы:

1) повышение скорости восстановления спортивной работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) ускорение восстановительных процессов после перенесенных заболеваний и травм (реабилитационные меры).

### **Утомление и восстановление при мышечной деятельности**

Рациональное использование различных восстановительных средств позволяет повысить эффективность тренировочного процесса. Однако в некоторые периоды подготовки целесообразно тренироваться в состоянии неполного восстановления. Это стимулирует адаптационные перестройки в организме, позволяет в итоге подняться на более высокий уровень работоспособности.

Восстановительные средства принято делить на педагогические, психологические и медико-биологические. Главными считаются педагогические средства восстановления. К ним относятся рациональное чередование нагрузок и отдыха, оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузок, рациональное планирование восстановительных циклов подготовки и др.

Рациональному использованию педагогических средств будет способствовать рассмотрение восстановительных процессов после мышечной деятельности.

**Характеристика восстановительных процессов.** При выполнении физических упражнений в организме расщепляются и восстанавливаются богатые энергией соединения, причем более интенсивно идут процессы расщепления. Восстановительные же процессы происходят в основном по

окончании работы. После рабочее состояние организма называется восстановительным периодом. Различают срочное (ранний период) и отставленное восстановление (поздний период).

**Срочное восстановление** — это процесс устранения накопившихся во время выполнения упражнений продуктов обмена в тканях (метаболитов) и ликвидация образовавшегося кислородного долга. Оно происходит непосредственно после окончания каждого упражнения и продолжается в течение 30-90 минут после выполнения тренировочной работы.

**Отставленное восстановление** — возвращение к исходному уровню энергетических ресурсов организма, усиление синтеза структурных белков и ферментов. Оно распространяется на многие часы отдыха после работы.

**Психологические средства восстановления.** Тренировка и соревнования закономерно сопровождаются психическим стрессом, последствия которого могут оказать негативное влияние не только на психическую сферу, но и на общее состояние спортсмена, снижая эффективность всей подготовки. Использование психологических средств необходимо для создания благоприятного фона, оптимизирующего течение восстановительных процессов, как при отдельных занятиях, так и на более продолжительных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления работоспособности используются аутогенная тренировка (включающая релаксацию и самовнушенный сон), разнообразные формы досуга, комфортабельные условия быта и другие средства и методы восстановления работоспособности.

**Аутогенная тренировка (от греч. autogenes – сам, производящий)** – это метод психотерапии. В волейболе при помощи самовнушения спортсмен обучается воздействовать на свое физическое и психическое состояние. Основной задачей в аутотренинге является достижение приторможенного состояния коры больших полушарий за счет снижения интенсивности внешних и внутренних раздражителей. При помощи аутогенной тренировки снижаются

физическая усталость, нервное напряжение, нормализуется сон, спортсмен на предстоящую деятельность, а также лечатся некоторые заболевания.

**Релаксация (от лат. *relaxatio* – ослабление)** - это расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения. Умение волейболиста расслаблять мышцы во время выполнения заданий, а также между ними и после окончания тренировки и соревнований способствует ускорению восстановительных процессов. Эта способность тренируема. Эффект повышается при расслаблении мышц во время выполнения упражнений на гибкость и дыхательных упражнений.

**Медико-биологические средства восстановления.** Средствам этой группы нередко придаётся самостоятельное значение. Однако следует помнить, что эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального питания), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима дня и быта в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера, личной гигиены спортсмена.

**Питание** является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

**Витамины (от лат. *vita* - жизнь)** – это органические вещества, обладающие мощным биологическим действием. Они обеспечивают нормальное течение различных обменных процессов, хорошее усвоение пищи,

повышают сопротивляемость организма, обеспечивают рост восстановление клеток и тканей (таб.30).

Таблица 30

**Краткая характеристика основных витаминов**

<b>Витамин А (ретинол)</b>	Регулирует обменные процессы в эпителиальной ткани, нормализует ночное зрение, оказывает влияние на различные виды обмена и эндокринные железы, стимулирует рост молодых организмов.
<b>Витамин В1 (тиамин)</b>	Участвует в белковом, жировом и минеральном обменах, необходим для правильного функционирования нервной системы, снижает утомляемость, раздражительность, мышечную слабость, повышает аппетит.
<b>Витамин В2 (рибофламин)</b>	Способствует росту и регенерации тканей и синтезу гемоглобина, играет важную роль в обмене белков, жиров и углеводов, улучшает ночное зрение, темновую адаптацию
<b>Витамин В6 (пиридоксин)</b>	Нормализует деятельность ЦНС, улучшает функции кроветворения, играет важную роль в белковом и жировом обменах.
<b>Витамин В12 (цианокобаламин)</b>	Положительно влияет на обменные процессы, обеспечивает нормальный процесс кроветворения, повышает функциональное состояние ЦНС, способствует росту детей и улучшению их общего состояния.
<b>Витамин Е (токоферолацетат)</b>	Обладает антигипоксическим действием, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АТФ, повышает физическую работоспособность при работе анаэробного характера и в условиях среднегорья.
<b>Витамин С (аскорбиновая кислота)</b>	Играет важную роль в окислительно–восстановительных процессах, участвует в образовании межклеточных веществ в опорных тканях, способствует синтезу коллагена соединительной ткани, обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, активизирует действие различных ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма, стимулирует регенерацию и заживление тканей.
<b>Витамин РР (никотиновая кислота)</b>	Ускоряет окислительно–восстановительные реакции, нормализует функционирование ЦНС, пищеварительных органов, печени, кожи.

Первоисточником витаминов обычно служат растения. Человек и животные получают большинство витаминов с пищей. Некоторые витамины образуются микрофлорой кишечника. Многие витамины, используемые как лекарственные препараты, получают химическим или микробиологическим синтезом. Готовые витамины и витаминные препараты спортсмены дополнительно принимают только в случае их недостаточного потребления с пищей. Витамины, содержащиеся в продуктах питания, лучше усваиваются организмом.

**Сбалансированная диета**, предусматривающая разнообразие продуктов, определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Значительное место в системе восстановительных средств занимают **физические факторы**. Они положительно влияют на функциональную активность отдельных органов и систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, в том числе иммунную активность, стимулируют процессы обмена веществ в организме, усиливают местный и общий кровоток.

**Естественные физические факторы** – это рациональное использование солярия, аэрация, водных процедур в естественных условиях.

Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани, ванны, души, массаж и более “молодые” методы: электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, различные виды инструментального массажа, магнитные воздействия. Воздействуют они через кожу. Физическое раздражение рецепторов кожи оказывает рефлекторное воздействие и на деятельность мышечной системы, внутренних органов и ЦНС.

### **Контрольные вопросы:**

1. Нагрузка – это.....
2. Какие компоненты нагрузки определяют степень утомления?
3. Какие знаете методы восстановления?
4. Что относится к психологическим средствам восстановления?
5. Как влияют медико-биологические средства восстановления?

### **Литература:**

1. Граевская Н.Д. Медицинские средства восстановления спортивной работаспособности. М; Физкультура и спорт 1998 г 183-205с.
2. Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.И., Марданов А.Х./ Повышение специальной физической работаспособности спортсменов посредством применения релаксационных упражнений. // Теория и практика физической культуры. – 2018 № 9 69-71 с.
3. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.

### **4. Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O‘zbekiston volleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 15. ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

### Общие вопросы стратегии

Стратегия в спорте и в волейболе, в частности, рассматривается как важнейшая часть подготовки и ведения крупных соревнований.

Слагаемые стратегии многообразны. Они связаны с созданием материальной базы в спорте: спортивных сооружений, покрытий, инвентаря, оборудования, спортивной формы и различных снарядов, отвечающих требованиям мировых стандартов.

Стратегический план подготовки предусматривает отбор одаренных спортсменов, анализ соревновательного опыта, наличие информации о соперниках-претендентах на победу.

Отбор одаренных спортсменов теснейшим образом связан с модельными характеристиками, следовательно, ее структурой соревновательной игровой деятельности и факторами, обслуживающими ее эффективность.

Для того, чтобы технические новинки соперников не являлись неожиданностью, можно воспользоваться данными, так называемой стратегической разведки. С этой целью на соревнованиях различного масштаба и товарищеских встречах производится объективная регистрация технико-тактических действий соперников на видеомангитофонную кассету. Затем составляется детализированный стратегический план подготовки команды к предстоящим соревнованиям.

Стратегические мероприятия, как правило, проводятся в течение всего 4-х летнего цикла между олимпиадами. Прогнозирование спортивных достижений может осуществляться только на основе взвешенного и постоянного сопоставления сил своей команды с силами конкурирующих команд соперников. Стратегической разведкой постоянно должна заниматься специально созданная при тренерских советах экспертная комиссия. После этого определяется модель ведения игры, определяется тактика ведения игры с учетом подготовленности команды. Осуществляется выработка системы игры в

нападении с использованием определенных тактических комбинаций; а также тактических вариантов игры в защите с обеспечением страховки.

Прогнозирование результатов предстоящих соревнований позволяет планировать основные параметры процесса подготовки, которую спортсмены должны провести для достижения необходимых результатов. Процесс непосредственной подготовки к соревнованиям направлен на выявление рационального соотношения упражнений, способствующих совершенствованию различных качеств, а также установлению оптимального сочетания больших нагрузок и полноценного восстановления.

### **Роль и значение лидерства**

Управляющее воздействие лидера состоит из информации, поступающей к партнерам (и соперникам) по двум каналам связи. По первому каналу поступают различные зрительные сигналы, которые обозначают определенные действия или маневр. Реагируя на эти сигналы партнеры приспосабливаются к ним и осуществляют нужные действия. Кроме того, лидер часто пользуется и непосредственно речевыми сигналами. Особого внимания заслуживает вопрос о возможных линиях лидерского поведения лидера должно мобилизовать все физические цели (победы).

Спортивная практика знает немало примеров, когда на последних секундах благодаря лидеру команда буквально вырывала победу у соперников.

Игроков лидерского поведения нужно воспитывать для этой сложной координационной функции группового управления.

Основные черты лидера: сильная воля, высокое технико-тактическое мастерство.

### **Тактика игры. Основные понятия тактики игры**

Тактика игры – это организация спортивной борьбы с помощью индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение победы. Основная задача тактики – определить системы, способы,

варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой.

Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поисков способов защиты. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью с выполнением технико-тактических действий, а вторые – с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игроков без мяча и с мячом, т.е. все технические приемы и их разновидности.

Технические способы ведения игры – согласованные, индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с соперником.

Индивидуальные тактические действия – это действия игроков, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые тактические действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия – это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация – это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и

перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

### **Психологические особенности тактического действия**

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информации, ее хранением и переработкой.

В эффективности проявления тактического действия значительная роль принадлежит антиципирующей деятельности мозга (предвосхищение раздражения). Предугадывание соревновательных ситуаций – важнейший показатель тактической деятельности волейболиста. Эффективность применения технико-тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена с временным и к точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем.

В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями. С точки зрения психофизиологии проявление опережающих, предварительных действий связывается не только с сенсомоторным актом, развивающимся с момента появления раздражителя, но и с деятельностью мозга до его возникновения. При этом мозг, являясь центральным звеном управления всеми

периферическими эффекторами и устройством воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых осуществляются необходимые двигательные действия.

Поэтому можно считать, что целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности, предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных разделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередко такие ситуации, когда самые быстрые ответные действия спортсменов недостаточно для выполнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека. В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия. В конечном счете это осуществляется в результате запоминания различных ситуаций, которые ассоциируются с новыми раздражителями, полученными в конкретных тактических ситуациях. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен и тот факт, что можно воспитывать у соперников и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

## **Актуальные вопросы современного волейбола**

Традиционный волейбол, которому более 120 лет, в последние годы получил название классического волейбола. Это вызвано тем, что в процессе развития волейбола выделился пляжный волейбол, который стал олимпийским видом спорта. В классическом волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной и тренировочной деятельности ведущих волейболистов мира.

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности волейболистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведения тренировочного процесса высококвалифицированных волейболистов и сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний.

В этих условиях актуальна проблема интегрирования содержания соревновательного противоборства и тренировки, системного единства, что отражается в понятии «соревновательно-тренировочная деятельность». Только на основе анализа соревновательной деятельности, выявление основных тенденций в развитии современного классического волейбола возможно построение эффективной системы подготовки высококвалифицированных волейболистов.

Существенные изменения произошли в технической подготовленности высококвалифицированных волейболистов по сравнению с предыдущими этапами развития волейбола.

Современный волейбол характеризуется значительным усилением подачи. Использование силовой подачи в прыжке усложняет прием мяча

игроками команды – соперницы и затрудняет организацию ими атакующих действий. Силовая подача в прыжке в настоящее время – наиболее распространенная из всех разновидностей этого приема игры. В тоже время наблюдения показывают, что игроки ведущих команд мира (России, Югославии, Бразилии, Италии) тактически сочетают силовую подачу в прыжке с “укороченными” подачами, когда мяч направляется близко к сетке. Проявляется тенденция к учащению случаев приема подачи сверху. Это объясняется тем, что арбитры матчей не стали предъявлять очень жестких требований к выполнению приема мяча, посланного подачей. Наблюдения показали, что прием сверху чаще применяется при планирующей подаче соперника или при слабом “накате”. Прием сверху стал чаще использоваться также при игре в защите. В настоящее время арбитры встречи практически не фиксируют ошибок при игре в защите, позволяя игрокам отражать мячи любой частью тела.

В технике различных видов нападающих ударов значительных изменений нет. В современном волейболе, как и ранее, наиболее распространенными являются нападающие удары по ходу, удары с переводом и обманные удары. Причем их соотношение существенно не изменилось.

Анализ технико-тактических действий (ТТД) волейболистов ведущих команд в нападении показал, что подавляющее большинство атак после хорошего прима подачи осуществляется с быстрых вторых передач. Данная тенденция характерна для ТТД в нападении из всех зон площадки. Наблюдается сокращение количества комбинаций в зоне 3 с использованием нападающих второго темпа. Характерная особенность современного волейбола – повышение доли атак из глубины площадки. В начале 2000 х гг. 30% атак осуществлялось из зоны 3, в настоящее время их доля сократилась и составляет 23% в играх сборных команд. Таким образом, ведущие команды мира меньше используют атаки первым и вторым темпами из зоны 3.

Данная тенденция связана с тем, что блокирующие в современном волейболе довольно часто группируются вблизи зоны 3 м связующие игроки,

чтобы “растянуть” блок соперника, вынуждены больше использовать края сетки. Кроме того, длина тела многих волейболистов превышает 200 см, что облегчает им игру на блоке.

Атаки из глубины площадки, которые в 90-е гг. были довольно редкими (всего 9,6%), в современном волейболе приобретают все большее значение. Причем эти атаки осуществляются не только из зоны 1, но и из зоны 6. Использование в атаке игроков задней линии позволяет во всех расстановках иметь трех активных нападающих, что значительно осложняет сопернику действия при блокировании.

Преобладание атак из зоны 4 объясняется тем, что при плохом приеме подачи и при плохой доводке в «доигровке» связующий игрок вынужден выполнять вторую передачу именно в эту зону. Если рассматривать только идеальный и хороший приемы подачи, то атаки распределяются по зонам более равномерно. Ведущие команды мира, имеющие равноценных нападающих, развивают свои атаки с хорошей доводки без явных приоритетов зон, что значительно осложняет организацию защитных действий команде соперника. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов показал, что у большинства команд результативность ТТД в защите значительно ниже, чем в атаке. Данная тенденция начала проявляться еще в 90-е гг. Атакующий потенциал возрос благодаря повышению атлетизма игроков. В этих условиях играющим в защите тяжело противостоять мощному нападению.

Последние изменения в правилах соревнований направлены на то, чтобы активизировать эффективность действий волейболистов в защите. Разрешение играть в защите любыми частями тела, снижение требований правил игры и судейства к техническим действиям в защите, введение нового игрового амплуа волейболистов – «либеро» (свободного защитника, играющего только на задней линии) способствовали повышению эффективности защитных действий.

Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и

игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке. Об эффективности защитных действий опосредованно можно судить по количеству доигровок (ситуации, когда при отражении атаки мяч остался на стороне защищающейся команды и она может организовывать атакующие действия): чем их больше, тем эффективней была защита. Волейбол на современном этапе характеризуется значительным увеличением числа доигровок. Зрелищность волейбола намного возросла. Количество доигровок в играх сборных команд стало больше. Проведенные наблюдения показали, что сборные команды лучше организуют защитные действия, что свидетельствует о более высоком уровне мастерства игровых команд.

Важной составной частью защитных действий является блокирование. Результативное блокирование нападающих ударов из зоны 4 характерно тем, что здесь преимущество имеет двойное блокирование по сравнению с одиночным и тройным. По сравнению с 90-ми гг. в современном волейболе отмечается некоторое увеличение результативного тройного блокирования и уменьшение результативного одиночного блокирования атакующих ударов из зоны 4.

Иная картина результативного блокирования выявлена в зоне 3. В 90-е гг. удельный вес одиночного блокирования был примерно одинаковым (38-42%), значительно меньшей была доля тройного блокирования (20-22%). В современном волейболе увеличилась доля тройного двойного блокирования и сократилась доля одиночного. При блокировании атак первым темпом центральному игроку часто помогают игроки зон 2 и 4, что раньше происходило значительно реже. Это стало возможным благодаря тому, что в настоящее время игроки передней линии при подготовке к блокированию группируются достаточно близко к зоне 3.

Результативное блокирование в зоне 2 так же, как и в зоне 4, характеризуется преобладанием двойного блокирования над остальными. Это связано с усложнением подач в современном волейболе и как следствие – с увеличением частоты выполнения прима, после которого мяч не доведен точно

до связующего игрока. В этих случаях нападающие удары выполняются, как правило, из зоны 4 с высоких передач при противодействии группового блокирования.

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. Целесообразно выделять следующие игровые амплуа: игрок атаки второго темпа (доигровщик), игрок атаки второго темпа (диагональный), игрок атаки первого темпа, связующий игрок, либеро (защитник).

Для классического волейбола на современном этапе характерны следующие тенденции:

1) Усложнение подачи, которая из технического элемента, обеспечивающего введение мяча в игру, превратилась в эффективное атакующее средство. В настоящее время наибольшее распространение получили следующие виды подач: силовая подача в прыжке, планирующая силовая подача в прыжке, планирующая укороченная подача в прыжке, «накат» (укороченная подача);

2) Использование диагонального игрока для приема силовой подачи и игроков первого темпа для приема укороченной подачи. Сочетание различных видов подач предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовленности игроков, участвующих в приеме;

3) Усложнение подачи привело к увеличению доли атак в противодействии групповому блоку после плохого приема. ТТД ведущих команд мира при нападении после идеального и хорошего приема характеризуется равномерным использованием всех зон. Современный волейбол отличает увеличение доли атак из глубины площадки.

4) Изменения в правилах соревнований дают возможность командам более активно противостоять нападению соперника. Активизация защитных действий сопровождается более частым использованием двойного и тройного блокирований. Введение игрового амплуа «либеро» также способствует более эффективной игре команд в защите;

5) Классический волейбол на современном этапе своего развития характеризуется усилением различий в направленности соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа;

б) Анализ соревновательной деятельности ведущих команд мира свидетельствует о возникновении потребности в универсально подготовленных высококвалифицированных волейболистах. Это особенно важно при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим.

### **Контрольные вопросы:**

1. Каковы основные вопросы стратегии в волейболе?
2. Что такое тактика игры в волейбол?
3. Раскройте основные понятия тактических взаимодействий?
4. В чем заключаются психологические особенности тактического действия?
5. Влияние актуальных вопросов современного волейбола на определение стратегии и тактики игры?

### **Литература:**

1. Клещев Ю.Н., Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с
3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.
4. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов.- Минск.: МЕТ, 2007.-329 с.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun hujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 16. ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ЦИКЛИЧНОСТЬ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### 16.1. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки.

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов.**

➤ Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки.

➤ Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям.

➤ Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей и этап специальной подготовки.

Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе.

Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение

объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Тренер имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70 % общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 2–3 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать: за сколько дней до соревнований проводить тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Как говорилось выше, параллельно с решением педагогических задач по овладению техникой и тактикой соревновательной деятельности тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени. Этот параллельный процесс связан с необходимостью соблюдения физиологического механизма: нагрузка – отдых – восстановление – супервосстановление.

## **16.2. Типы и структура циклов**

Мезоструктура спортивной тренировки. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные,

соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании (таб.31).

Таблица 31

**Иерархия и продолжительность компонентов тренировочного процесса**

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Олимпийский цикл	Четыре года - период между олимпиадами	Долгосрочный
Макроцикл	Один год или несколько месяцев	Долгосрочный
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	Краткосрочный
Тренировочное упражнение	Несколько минут	Краткосрочный

Набор периодических элементов обеспечивает достаточную свободу при планировании тренировочного процесса. Хотя внешние факторы, например спортивный календарь соревнований и сезонные изменения, диктуют даты кульминационных фаз и ограничений в тренировочном процессе. Тем не менее, тренер может выбрать последовательность включения, содержание и продолжительность циклов, а так же определять особенности каждого тренировочного средства и метода.

Дальнейшее рассмотрение традиционного подхода выявляет общие характеристики вышеупомянутых периодов и подразделяет их на несколько этапов. Содержание тренировки на каждом этапе должно конкретизироваться, принимая во внимание объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность (таб.32).

**Общие характеристики периодизации тренировочного процесса в традиционном подходе**

Период	Этап	Цели	Тренировочная нагрузка
Подготовительный	Общеподготовительный	-Увеличение уровня общих двигательных способностей. -Овладение различными двигательными навыками	-Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений; -Большое разнообразие тренировочных средств
	Специально Подготовительный	-Увеличение уровня специальной подготовленности; -Совершенствование более специализированных и технических возможностей	-Объем тренировочной нагрузки достигает максимума; -Интенсивность увеличивается выборочно
Соревновательный	Соревновательной подготовки	-Совершенствование специальной подготовленности по виду спорта, технико-тактических навыков; -Формирование индивидуальных схем успешного выполнения соревновательного упражнения	-Стабилизация и сокращение объема нагрузок, увеличение интенсивности специальных упражнений по виду спорта
	Непосредственно соревновательной подготовки	-Достижение наилучшей специальной подготовленности по виду спорта и готовности к главному соревнованию	-Небольшие объемы, высокая интенсивность; -Наиболее точная имитация предстоящего соревнования
Переходный	Переходный	Восстановление	Активный отдых

Первоначально традиционный подход предполагал один макроцикл в год. Такой годичный цикл, с одним пиком особенно подходил для сезонных видов спорта (лыжи, гребля и др.), но не отвечал требованиям тех видов, в которых

спортсмены соревновались в любое время года и в каждом из них (борьба, фехтование, спортивные игры). Более поздние модификации допускали применение двух и трех макроциклов в пределах одного годового цикла.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный + МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦ модельно-соревноват. + МЦ собственно трениров. МЦ собственно трениров. + МЦ модельно-соревн. + МЦ собственно трениров. + МЦ подводящий (Л.Н. Матвеев).

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

**Соревновательные мезоциклы** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

### **Контрольные вопросы:**

1. Сколько периодов в годичном тренировочном цикле? Раскрыть задачи каждого периода.
2. Каковы типы и структура циклов спортивной тренировки?
3. Перечислите виды мезоциклов спортивной тренировки...
4. Раскройте задачи базового мезоцикла спортивной тренировки..
5. Что объединяет контрольно-подготовительный предсоревновательный и соревновательные мезоциклы?

### **Литература:**

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с.
2. Платонов В.Н., Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / - К: Олимп.Лит., 2013,-624с
3. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник, 2005. – 309 с
4. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // В сб.: Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С. 351-389.
5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010 – 329 с.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz) - Ziynet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O‘zbekiston volleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 17. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Организация и структура многолетней подготовки, как элемент системы подготовки команд в четырехлетнем цикле, обеспечивают ряд условий оптимального функционирования.

1. Эталон-модель команды, определяющая образец результатов, к достижению которых направлена деятельность системы.

2. Процесс подготовки, направленный на достижение модельного результата.

3. Управление процессом подготовки.

Модель непосредственно не связана с процессом подготовки. Отсюда обязательным условием соответствия модели и подготовки является программирование процесса, реализуемое с помощью различных видов планирования.

Таким образом, в целенаправленном функционировании системы подготовки можно выделить четыре относительно обособленных, но достаточно связанных воедино раздела: модельный, программный, процессный и контрольный.

### *Модельный раздел*

Модельный раздел включает следующие этапы:

1. Обобщение предшествующего опыта и изучение соперника (спортивная разведка).

2. Изучение специфики условий проведения предстоящих соревнований.

3. Разработка и проверка модели команды.

Анализ соотношения технико-тактических сторон (нападение-защита) в отечественном и мировом волейболе показывает постоянное усиление нападающих действий команд, повышение их атакующего потенциала. Это

главная тенденция волейбола. Основные направления тенденции в тактической сфере:

1. Увеличение в стартовом составе команд числа нападающих игроков (4-2 или 5-1).

2. Ведение комбинационной игры как средства активной борьбы. Изучение системы игры в нападении ведущих команд мира с учетом комбинационности выявляет рост комбинационной игры через выходящего игрока.

3. Повышение скорости выполнения технических приемов для ослабления защитных действий команды противника. Применение нападающих ударов со скоростных передач (доходит до 70% и более).

4. Максимальное использование индивидуальных особенностей всех игроков команды. Отсюда определенная универсализация в игровых функциях и специализация в отдельных действиях.

5. Широкое использование всего состава команды (12 игроков) для усиления нападающих или защитных действий и изменения тактического рисунка игры.

6. Подключение к нападающим действиям игроков задней линии. Знания тенденций техники и тактики мирового и отечественного волейбола и специфики условий проведения соревнований позволяют разработать модель каждого игрока в зависимости от функций и команды в целом. В модели учитываются все стороны игровой деятельности команды: комплектование состава и стартовой шестерки, применение системы игры в нападении и защите, эффективность действий в использовании технических приемов.

Модель учитывает показатели игроков по функциям, необходимые для успешной деятельности команды в целом. Разумеется, она должна быть динамичной. В нее постоянно вносят определенные коррективы. Следовательно, модельный раздел деятельности системы подготовки не заканчивается разработкой модели, а тесно переплетается с другими разделами.

Проверка эффективности модели команды осуществляется на всех этапах ее создания и подготовки в процессе участия команды в контрольных и календарных соревнованиях.

### ***Примерная модель мужской команды принципы комплектования команды***

Комплектование полного состава команды (14 игроков) может быть таким: двое связующих, десять нападающих игроков и 2х либеро. Среди связующих необходимо иметь высокорослых игроков, которые будут располагаться по диагонали с основным связующим и осуществлять промежуточные выходы. Среди нападающих должны быть игроки, подготовленные к игре по принципу комплектования стартовой шестерки 5+1, располагающиеся по диагонали со связующим.

В зависимости от игры противника, хода игры, счета партии т.д. желательно иметь на вооружении составы, скомплектованные по принципу 4+2 или 5+1. В ходе встреч команда должна иметь игроков, с вводом которых игра будет эффективнее (в атаке, обороне).

В возрастном плане целесообразно иметь в команде игроков трех поколений: "ветераны" – игроки 28 лет и старше (желательно иметь 3-4 игрока, один обязательно связующий), "среднее рабочее звено" – игроки 23-26 лет (их должно быть 5-6) и "молодежь" - игроки 23-х лет и моложе (их может быть в команде 2-3). Такое сочетание игроков разного возраста позволяет добиваться результата благодаря усилиям двух первых градаций и в то же время сохраняется принцип преемственности поколений.

Средний рост ведущих мужских команд будет на уровне 196-198см. Можно предположить, что крайние границы роста игроков одной команды (самые высокие и самые низкие) будут сближаться. Это обусловлено требованиями универсализации игроков. Связующие должны будут иметь рост не менее 190-195 см, нападающие - 198-202 см. и выше.

## Требования к игрокам мужской команды

Специальная физическая подготовка. Здесь несколько повышаются требования к скоростно-силовой подготовке, прыжковой и игровой выносливости игроков, их координационным возможностям. Требования по общей и специальной физической подготовке к высокорослым игрокам предъявляются те же самые.

Ориентировочные нормативы, предъявляемые к игрокам по специальной физической подготовке, следующие: (табл.33).

Техническая подготовка. Общее требование к универсализации игроков говорит о том, что пробелов во владении техническими приемами быть не должно.

В подаче игроки должны стремиться к сочетанию различных подач - нацеленной, планирующей, силовой укороченной и подачи в девятый метр площадки. Безусловно, агрессивность в подаче должна возрасти, но без увеличения потерь подач. Главное - затруднить прием мяча противнику (на 40-50 %).

В приеме подач предстоит добиваться стабильности высокого качества доводок. Качество доводки приема подач должно быть не ниже 65-75 %

Таблица 33.

Вид упражнения	Связующие	Нападающие
Перемещения 94 м («Ёлочка»)	21,2 – 21,5 сек	21,6 – 22,0 сек
Прыгучесть с места по Абалакову	80-84 см	86-88 см
Прыгучесть с разбега	88-90 см	92-97 см
Челночный бег «9-3-6-3-9»	6,9 – 7,1 сек	7,3 – 7,5 сек
Серийные прыжки	45 – 50 раз	60 – 65 раз

В передаче связующие игроки должны освоить выполнение скоростных передач вдоль сетки и из глубины площадки с розыгрышем сложных тактических комбинаций.

В атаке при выполнении нападающего удара необходимо обработать любую по высоте и скорости передачу. В тренировочной работе следует создавать сложные задания, которые заставляли бы игроков вести единоборство против группового блокирования, сочетать силовые нападающие удары с обманными (с изменением направления удара с помощью различных кистевых ударов). Уметь играть первым и вторым темпом.

В нападении планируется эффективность – 55-60%.

В основу группового блокирования должно быть положено индивидуальное мастерство игроков. Спортсмены должны быть готовы к блокированию нападающих ударов с различных по высоте, направлению и скорости передач. В клубных командах следует больше внимания уделять индивидуальному блокированию, не забывать, что в основе любых групповых действий лежит индивидуальное мастерство.

В блокировании планируется следующий показатель: - полезный блок – 60-70%;

Особое внимание в подготовке всех игроков должно быть уделено технике обработки мяча на задней линии, их постоянной готовности в процессе игры в разных зонах,

В защите планируют примерно следующий показатель: оставлено в игре 70 % мячей от нападающих ударов.

В тактике нападения нужно стремиться к наличию трех нападающих в каждой из шести расстановок. В основе тактики нападения лежит комбинационная игра в сочетании с более рациональной игрой в отдельные моменты партии. Необходимо стремиться к примерно равной загрузке зон нападения и примерно равному распределению нападающих ударов между всеми игроками состава. Более активно подключать к нападающим действиям игроков задней линии. В защите команда должна быть готова к игре по различным системам. Страховка может меняться в зависимости от тактики противника, хода игры и других обстоятельств. В команде необходимы два-три

лидера, которые проявляли бы инициативу в любой расстановке на каждой линии.

### **Примерная модель женской команды** принципы комплектования женской команды

Команда может комплектоваться следующим образом: старше 27 лет – 3-4 человека, 23-26 лет – 5-6 человек, 21 лет и моложе – 2-3 человека.

Команда комплектуется по игровым функциям таким образом: нападающие-10 человек, связующие-2 человека и 2 либеро.

Нападающий игрок женской команды – рост 186-190 см, связующий 180-184 см.

Примерные нормативы по специальной физической подготовке игроков женской команды:

- бег «Ёлочка» 92 м (скоростная выносливость) – 23,0-24,0 с;
- прыжок с места (прыгучесть) – 70-75 см;
- прыжок с разбега (прыгучесть) – 80-84 см;
- наклоны, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног (гибкость) – 25-30 см;
- Челночный бег «9-3-6-3-9» - 8,1-8,3сек

#### *Тактическая подготовка нападающих игроков:*

- уметь одновременно с партнерами входить в разные зоны передней линии для организации и завершения атаки;
- владеть всем разнообразием нападающих ударов и применять их в зависимости от конкретной игровой обстановки;
- определять основного нападающего и блокирующего противника в каждой расстановке для результативного нападения и организованной защиты над сеткой;
- уметь быстро переключаться от выполнения нападающих действий к защитным и наоборот;

- уметь правильно выбрать место для приема подач, нападающих ударов в зависимости от расположения партнеров;

- уметь взаимодействовать с игроками своей линии, а также с игроками другой линии (блокирование, страховка нападающих, страховка блокирующих и т.д.).

Таблица 34

**Нормативы по технической подготовке нападающего игрока женской команды**

Подача (%)		Прием (%)		Нападение (%)			Защита	Блокирование (%)		
Затруднено	потеряно	доводка	потеряно	результативность	ошибки	эффективность	осталось в игре	полезное	выиграно	Проигрыш
40-45	4-5	70-75	3-4	40-50	6-8	55-60	60-70	55-60	10-12	3-5

*Тактическая подготовка связующих игроков:*

- уметь своевременно выбирать место для вторых передач;
- уметь выполнять передачи в зону при расположении левым и правым боком к сетке;
- уметь определять по действиям блокирующих противника наиболее слабые участки их обороны и ориентировать своих нападающих;
- уметь быстро переключаться от нападения к защите и выполнению вторых передач;
- уметь определять целесообразность выхода при доигровках мяча;
- владеть разнообразными нападающими ударами с первых передач и уметь выполнять откидку в зависимости от конкретных игровых обстоятельств;
- при необходимости принимать активное участие в блокировании.

Основная задача при выполнении подачи - затруднить игрокам противника прием мяча. Необходимо выполнять нацеленные подачи в зону связующего игрока команды соперника или на активного нападающего, начинающего комбинации, чтобы разрушить организацию и темп развития атаки.

Прием подачи должен создать условия игрокам для того, чтобы организовать и успешно осуществлять различные тактические комбинации с заранее обусловленной сменой мест. Кроме того необходимо следующее:

- специализация нападающих игроков в различных зонах;
- одновременный выход в зону нападения всех трех игроков;
- концентрация игроков (двух-трех) в определенной зоне с последующим перемещением по всей ширине сетки;
- уметь определять свое первоначальное место в зависимости от количества и расположения нападающих;
- уметь определять основного нападающего противника в каждой конкретной расстановке и нейтрализовать его;
- выполнять перестроение в зонах внутри линии при своих подачах;
- основой блокирования должно быть индивидуальное мастерство;
- выбирать место для приема нападающих ударов в зависимости от действий блокирующих;
- быстро перестраиваться в зонах при своих подачах;

Для этого необходимо наличие двух-трех лидеров в команде. Все игроки должны быть готовы к ведению игры в состоянии сильного физического и психологического утомления, с любым противником играть самоотверженно, на высоком технико-тактическом уровне, независимо от хода всей игры и счета в отдельных партиях.

## **ПРОГРАММНЫЙ РАЗДЕЛ**

После разработки модели команды ведущей задачей становится организация системы подготовки таким образом, чтобы подучить результаты, возможно близкие к модели. Здесь главным является планирование. Объектами

планирования могут быть: модель, информация, организационное и материально-техническое обеспечение, состав команды, контроль.

Разрабатывают перспективный план подготовки команды на четыре года (цикл Олимпийских игр), который затем детализируют в годовом плане, планах отдельных макроциклов полугодичных периодов, этапных рабочих планах и при индивидуальном планировании.

Планирование подготовки в каждом году цикла основывается на взаимосвязи и преемственности задач и содержания каждого последующего года.

Для детализации перспективного плана разрабатывают текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает два макроцикла с тремя периодами: подготовительным, соревновательным и переходным. В подготовительном периоде особо четко выделяется предсоревновательный этап, имеющий специфические задачи, связанные с непосредственной предсоревновательной подготовкой, т.е. подведение команды к вершине спортивной формы. На этом этапе команда должна провести не менее двадцати контрольных встреч.

Основным состязаниям обязательно предшествует серия соревнований по регламенту предстоящих встреч с различными соперниками. Подготовка завершается официальными соревнованиями.

Для дальнейшей детализации годового плана используется оперативное планирование, реализуемое составлением рабочего плана с расчетом часов на каждый тренировочный этап (сбор), состоящий из микроциклов.

### **Эффективность микроциклов**

Содержание и вариативность микроциклов зависят от периода подготовки, его продолжительности и основной направленности по этапам. Например, в подготовительном периоде выделяют этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. В этом периоде и даже на каждом этапе могут чередоваться микроциклы следующей структуры: 6-1, 5-1, 4-1, 3-1 или 3-

1-2-1. количество рабочих и выходных дней соревнований и отдыха в Чемпионате страны, других соревнованиях. Как правило, выделяют основные рабочие микроциклы 5-1, 4-1 и 3-1 как в повседневных тренировках, так и на специальных тренировочных сборах.

В общей структуре построения подготовки на тренировочных сборах по недельным микроциклам применяют ежедневные двухразовые и трехразовые тренировочные занятия (при условии, что утренняя зарядка определяется как тренировка).

Подготовительный период иногда называют периодом фундаментальной подготовки. Содержание сторон подготовки недельных режимов работы явно определяется направленностью этапов. Как правило, этот период длится 3-3,5 месяца (сентябрь-середина декабря), из них этап общей подготовки - 1 месяц, специальной - 1 месяц, предсоревновательный этап - 1,5 месяца. На первом этапе преобладает физическая (40% от всего тренировочного времени) и техническая подготовка (40%) с применением недельных микроциклов 6-1, 5-1. На втором этапе преобладает техническая (40%) и тактическая подготовка (40%); специальная физическая подготовка занимает 20%; режим работы – 5-1, 4-1. На третьем этапе преобладает тактическая, игровая, соревновательная подготовка (60%); техническая подготовка составляет 30% от времени; используют микроциклы 4-1, 3-1. В соревновательном периоде в промежутках между турами 16-20 дней применяют недельные циклы 4-1, 3-1, в основном имеющие тактико-техническую, игровую (90-80%) и специальную физическую (10-20%) направленность. Подготовка идет с учетом состояния каждого игрока, команды в целом и конкретного противника соревнований.

### **Режимы тренировочных сборов**

Кроме обычных режимов проведения занятий проводится специальные тренировочные сборы с повышенными объемами работы, включающие в течение дня специальную зарядку (т.е. первую тренировку) таким образом, двухразовые или трехразовые тренировки, а также специальные теоретические

занятия. На разных тренировочных сборах и даже в одном тренировочном сборе, как и в обычных занятиях, могут чередоваться все микроциклы в зависимости от продолжительности сбора и ближайших задач, состояния подготовленности игроков и команды, а также предстоящих соревнований.

Поэтому одним из основных разделов управления и оптимизации подготовки команды и выступления ее в соревнованиях, управления спортивной формой игроков и мобилизационной готовностью команды является определенность применения конкретных недельных режимов работы с учетом периодов и задач подготовки игроков.

### **Процесс подготовки**

Процесс подготовки, как известно, включает отбор игроков и комплектование команды на основе разработанной модели, реализацию подготовки, достигающей показателей, возможно близких к модели; участие спортсменов в этапных соревнованиях года и в основном соревновании цикла; мероприятия, обеспечивающие реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом, а также мероприятия, обеспечивающие подготовку.

Отбор игроков в команды ведется постоянно в течении всех лет из сильнейших игроков различных клубных команд или из способных игроков ДЮСШ.

В основе оценки игроков при отборе лежат модельные показатели:

1. Спортивно-технические. Критерием спортивно-технических показателей являются тесты, предполагающие выполнение технических приемов в условиях соревнований, определенных моделью команды.

2. Физической подготовленности. Критерием физической подготовленности являются показатели модели, которые служат контрольными тестами (функциональными).

Второй задачей процессионного раздела является реализация подготовки игроков и команды, предполагающая достижение показателей, возможно близких к модели. Он включает ряд традиционных сторон подготовки,

связанных воедино: технической, тактической, физической, психологической, теоретической подготовки. Учитывая специфические свойства игровых видов спорта, представляется возможным и целесообразным выделять в определенном аспекте игровую и соревновательную подготовку, интегрирующие все стороны.

### **Техническая подготовка**

Как известно, количество технических приемов, выполняемых на тренировочном занятии, должно быть в 3-4 раза больше, чем во время игры. Для этого используют такие формы занятий по технической подготовке, как направленные тренировки, которые предполагают длительную работу над одним-двумя техническими приемами. Таким образом увеличивается число их повторений. Направленная тренировка имеет преимущество – она способствует стабилизации техники и позволяет более целенаправленно проводить занятия. Техническая подготовка команды в годовом цикле составляет примерно 40% от времени занятий.

### **Тактическая, игровая и соревновательная подготовка**

Тактическая, игровая и соревновательная подготовка занимает ведущее место в годовом цикле и составляют примерно 60% от времени тренировок.

Основным критерием тактической подготовленности являются показатели контрольных игр и подготовительных соревнований, в которых помимо общего результата оценивается эффективность отдельных систем игры, командной тактики в нападении и защите. Эти показатели используют в качестве контрольных при периодической оценке эффективности совершенствования тактической подготовленности игроков.

Соревновательная подготовка команды объединяет отдельные стороны процесса подготовки. В тренировочном процессе ей отводится значительное время. Сюда входят и календарные игры, где непосредственно закрепляются навыки соревновательной подготовки.

Соревнования, как основной метод соревновательной подготовки команды, предусматривает постепенное нарастание сложности игр и их психологической напряженности.

Критерием оценки участия в соревнованиях являются показатели контрольных и этапных календарных игр года, которые служат основанием для корректирования всех сторон подготовки, в том числе соревновательной.

Факторы, обуславливающие развитие, становление и поддержание спортивной формы игроков и их мобилизационную готовность, определяются:

1. Состоянием физической подготовленности игроков, т.е. уровнем развития физических качеств.

2. Работоспособностью игроков – состоянием их функциональных возможностей.

3. Технической подготовленностью.

4. Тактической подготовленностью.

8. Игровой подготовленностью.

6. Соревновательной подготовленностью.

7. Психологической подготовленностью, теоретической и т.п.

Все это можно назвать термином «интегральная подготовка», которая в большой мере определяется игровой и соревновательной деятельностью. В практике определилось соотношение всех сторон подготовки к игровой и соревновательной деятельности как 3:1 всего объема годового цикла. Это относится и к структуре и содержанию недельного микроцикла различных периодов подготовки команд, особенно соревновательного.

Сложилось традиционное понятие, что в подготовительном периоде нельзя проводить игровую, особенно соревновательную подготовку, пока не закрепились технико-тактические навыки. Это совершенно неправомерно, так как игровая и соревновательные подготовки являются составными комплексной подготовки, без которых невозможно закрепление навыков выполнения технических приемов и взаимодействий. Поэтому на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов, независимо от состояния

подготовленности игроков недельном микроцикле должны быть игровые (соревновательные) дни. Например, 6-1; два дня – тренировочные, третий – игровой, четвертый и пятый дни – тренировочные, шестой день – игровой, а также полностью игровой (соревновательный) недельный микроцикл (3-1, 3-1-2-1 и т.п.). Такое планирование моделирует туры первенства и других соревнований.

Безусловно, что на первом этапе подготовительного периода (первый месяц) игровая подготовка выражена в меньшей степени – один раз в конце недельного цикла, на втором этапе (второй месяц) она несколько больше и не только игры между собой, но и с противником (другим коллективом). На предсоревновательном этапе подготовительного периода (третий месяц) игровая и соревновательная подготовка должны преобладать. Даже возможно чередование обычных тренировочных недель с соревновательными через раз.

В любой сфере деятельности определена рабочая неделя- это обычный ритм жизни человека. Изменение количества рабочих дней и дней отдыха в микроцикле зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач и состояния работоспособности каждого игрока команды. В недельном режиме частично основывается и круговая система проведения международных соревнований по турам.

Таким образом, система проведения соревнований должна предполагать концентрацию сильнейших команд, которые имеют возможное большое количество раз встречаться друг с другом (интенсивность игр).

В итоге повышается и психологическая напряженность соревнований при встречах равных соперников, игроки приобретают опыт игр с сильнейшими (или равными) командами. Появляются объективные возможности занять лучшее место, независимо от того, в какой группе команда начинает соревнование. Стабилизируется система календаря и подвижность сроков его проведения.

Начало первенства должно быть не ранее декабря с учетом проведения подготовительного периода не менее трех месяцев (оптимальные сроки подведения игроков к пику спортивной формы).

Все это позволяет нормализовать тренировочную работу между турами и дает возможность клубным командам участвовать в Кубке азиатских чемпионов или других международных соревнованиях между турами.

Необходимо учитывать, что длительность перерывов между турами (15-20 дней) многоэтапного соревновательного периода, который, длится 4-5 месяцев, предполагает определение оптимального микроцикла тренировочной работы и его содержание (соотношение сторон подготовки). В процентном отношении это выглядит так: физическая подготовка – 20%, технико-тактическая и игровая подготовка – 80% с учетом текущего состояния каждого игрока, согласно индивидуальным планам.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- наиболее оптимальным в многоэтапном соревновательном периоде является недельный микроцикл 3-1, 4-1;

- в определении соотношения сторон подготовки преимущественно должна проводиться работа по совершенствованию технических приемов с тактической направленностью и игровой подготовкой;

- необходимы занятия по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что позволяет поддерживать и повышать их работоспособность и способствует психологической реабилитации;

- рациональная вариативность соотношения сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков;

- наблюдается зависимость уменьшения количества рабочих дней в недельном микроцикле от одновременного увеличения объема и повышения интенсивности тренировочного процесса.

Поэтому особое внимание следует обратить на организацию оптимальных режимов работы в течение тренировочного дня и уточнение

тестов комплексного оперативного контроля готовности каждого игрока и команды.

В подготовительном и соревновательном периодах постоянно должна вестись работа по совершенствованию преимущественно технических приемов игры с тактической направленностью. В то же время необходимы занятия и по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков. Соотношение сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команд.

В тренировках важно постоянно чередовать упражнения технико-тактической подготовки с упражнениями СФП на протяжении всего занятия. Тем самым достигается большой тренировочный эффект.

Темп выполнения каждого упражнения без мяча и по возможности с мячом нужно стремиться ускорять и в обычной тренировке, и в игровой разминке. В одном техническом приеме должны преобладать двух-трехтактные действия с разными или однотипными заданиями. Использование нагрузки должно носить скачкообразный характер, заключающийся в чередовании недельных циклов объемно-ударных (больше и объем, и высокая интенсивность) с обычными.

Необходимо специально создать нестандартные игровые ситуации, которые требуют инициативы и мгновенных действий, нетрадиционных методов тренировки.

Следует применять специальные направленные тренировки, которые предполагают совершенствование определенных технико-тактических действий, метод сопряженной тренировки, оперативное комплектование тестирование.

Задачи мероприятий, обеспечивающих реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом сводятся к следующему:

1. Обеспечение игроков команды активными средствами реабилитации: средства ОФП, психорегулирующие тренировки, активный отдых и т.д.

2. Обеспечение игроков пассивными средствами реабилитации: фармакологические средства, массаж, парная баня, профилактическое санаторное лечение и т.д.

### **Особенности подготовки сборных команд**

Перспективный план подготовки различных сборных команд по годам цикла предполагает определенную преемственность задач подготовки каждого года в общей системе.

Так, первый год подготовки – год, в котором подводятся итоги выступления сборной команды в предшествующем четырехлетнем цикле. На основе данных спортивной разведки и изучения тенденций волейбола формируется модель сборной команды республики следующего четырехлетия. Уровень спортивной формы игрока достигает вершины дважды в году: в октябре-апреле к первенству страны в составе клубной команды и в мае-октябре к этапному соревнованию года в составе сборной или клубной команды для участия в Кубке Азии.

В целом первый год подготовки можно считать периодом создания и становления сборной команды на основе модели, что и закрепляется перспективным планом.

Во второй год подготовки на основе контроля модели команды планируется корректирование состава сборной команды республики и возможное ее доукомплектовать из числа кандидатов на место выбивших по различным причинам игроков. В физической подготовке планируется совершенствование физических качеств игроков с плановым ростом показателей по тестам условно на 4-6 % от исходного уровня. В технической подготовке планируется также дальнейшее совершенствование эффективности технических приемов в игровых условиях с приростом до 10 % от исходного уровня и т.д.

Второй год подготовки можно определить как период завершения создания команды, совершенствование ее состава и участия в соревнованиях.

Модель команды отработана и проверена, состав команды стабилизируется. Подготовка игроков и команды на третьем году по всем разделам направляется на относительную стабилизацию достигнутого уровня показателей. Достижение максимального уровня спортивной формы планируется также дважды в год.

Третий год подготовки можно считать периодом стабилизации состава, игры команды в нападении и защите с запасом соревновательной прочности против разных соперников.

Четвертый год подготовки завершает цикл. Окончательно устанавливается и утверждается состав сборной команды. Подготовка игроков и команды направлена на стабилизацию всех технико-тактических показателей. Команда готовится применять все варианты состава и тактических замен игроков и проверяется в различных условиях игровой деятельности и психологической напряженности во встречах с различными по классу и стилю игры противниками. Показатели уровня спортивной формы изменяются также дважды в год.

В целом четвертый год определяют как период завершения подготовки сборной команды.

Тактическая и соревновательная подготовка в сборной команде составляет до 60 % от всего времени. Игровая нагрузка предполагает участие игроков сборной команды в следующих соревнованиях:

- контрольных встречах в период подготовки игрока в составе клубной команды, являющихся средствами определения его готовности;
- календарных играх игрока сборной команды страны в составе клубной команды во время участия в Азиатских соревнованиях;
- контрольных играх в составе сборной команды при подготовке к соревнованиям;
- календарных играх сборной команды республики в Азиатских соревнованиях.

Контрольные игры могут организовываться и проводиться как внутренние (встречи сборной команды с различными клубами) и международные (встречи с клубными и национальными командами других стран).

### **Контроль подготовки**

Контроль подготовки позволяет получать информацию о ее результатах. Он предполагает контроль модели и состава команды, процесса подготовки ее результатов.

Для получения достоверной информации используют методы активного педагогического, медико-биологического и психологического контроля. Контроль по всем направлениям проводится в период пребывания игрока в составе клубной и сборной команды. В последнем случае его осуществляют по недельным микроциклам во время учебно-тренировочных сборов.

Контроль проводится оперативный, этапный, годичный и многолетний. Данные контроля фиксируют в специальном журнале команды, дневнике тренера и спортсмена, в специальной карточке игрока и в последующем использует в педагогическом процессе.

Контроль подготовки осуществляют ежегодно в два этапа: в клубной команде – с сентября по апрель и в сборной – с января по апрель во время участия в первенстве страны (т.е. в клубах), май-август – непосредственно в сборной.

Контроль за функциональным состоянием организма игроков предполагает:

- комплексное углубленное обследование;
- этапное обследование;
- наблюдение в процессе тренировки;
- выборочный оперативный педагогический и медико-биологический контроль.

## **Работа комплексных научных групп (КНГ)**

Комплексные научные группы формируются при командах высшей квалификации (команды мастеров, сборные команды).

Цель комплексного исследования – совершенствование системы обеспечения подготовки команд. Главным образом подвергаются анализу режимы тренировочной работы подготовительного и многоэтапного соревновательного периодов годового цикла, определяющие динамику развития, становления и сохранения спортивной формы игроков.

В качестве примера для ознакомления с принципами работы КНГ приведем примерный план и программу работы по теме.

Тема: «Определение путей оптимизации подготовки команд мастеров по волейболу к важнейшим соревнованиям в годовом цикле».

### *Задачи:*

1. Разработать оптимальный режим тренировочного процесса.
2. Разработать комплекс методических приемов технического совершенствования в связи с индивидуальными особенностями игроков.
3. Разработать систему тестов для оценки физического состояния спортсменов.
4. Разработать технологическую систему индивидуальной психологической подготовки игроков.
5. Разработать комплексную программу оценки состояния готовности игроков.

### *Методы:*

1. Педагогические наблюдения и фиксация игровых действий.
2. Лабораторный эксперимент.
3. Естественный эксперимент.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики и т.п.

### *Аппаратура:*

1. Комплексная экспериментальная установка «Центр- 2».

2. Универсальный хронорефлексометр.
3. Электростимуляционный комплекс.
4. Фотофинишная установка.
5. Электромиограф.
6. Специальная экспериментальная установка "Атака - 3".
7. Видеомагнитофон.
8. Пульсоинтенсиметр и т.п.

#### *Продукция.*

Методические рекомендации по комплексной оценке состояния готовности игрока к соревнованиям. Рекомендации по оптимизации режимов работы в недельных микроциклах и соотношению сторон подготовки в них; по динамике нагрузок (больших объемов и высокой интенсивности); по рационализации выполнения технических приемов, по психологической подготовке и т.д.

### **Примерный календарный план проведения работы**

**I этап.** Исследование состояния готовности игроков к первенству страны.

1. Комплексное обследование:

- тесты ОФП и СФП,
- реакция ССС на нагрузку,
- биомеханический анализ выполнения технических приемов,
- психологические тесты,
- результативность выполнения технико-тактических приемов в игровых (соревновательный) условиях,
- врачебный контроль,

2. Результаты обследования.

**II этап.** Дальнейшее исследование состояния готовности по результатам первенства страны (турам).

1. Комплексное обследование и разработка рекомендаций по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

2. Использование недельных режимов работы (микроциклов) между турами первенства страны как главного фактора управления динамикой спортивной формы игроков.

**III этап.** Разработка рекомендации по оптимизации режимов тренировочной работы и соотношения сторон подготовки. Внедрение рекомендаций в работу команды.

Комплексная группа должна состоять из педагогов-практикантов, специалистов медико-биологического цикла, психологов, инженерно-вспомогательного состава и врачей. Необходимо использовать современную аппаратуру и выдавать срочную информацию для оперативного управления тренировочным процессом.

### **Организация подготовки команды**

Система организации команды и ее действий в период подготовки и выступления в соревнованиях предполагает следующие моменты:

1. Просмотр и отбор игроков на основании разработанной модели команды и каждого игрока по функциям.

2. Выработка принципов комплектования команды по игровым функциям (стартового состава и его вариантов, всей команды).

3. Определение схем первоначальной расстановки игроков по функциям, с учетом равномерного распределения сил команды по линиям.

4. Выработка тактики ведения игры в целом, определяемой применением средств (технические приемы), действий (индивидуальные, групповые, командные) и форм ведения игры с учетом подготовленности всех игроков команды.

5. Определение систем игры в нападении и защите, закрепленных в определенной организации действий игроков.

6. Выработка тактических комбинаций в нападении, основанных на заранее согласованных действиях игроков, не исключая, однако, импровизации.

7. Выработка тактических вариантов игры в защите, определенных конкретными страхующими игроками.

8. Определение форм ведения игры, выражающихся в стиле, темпе игры, игровой дисциплине и т.д.

9. Оперативное руководство тренера команды в процессе конкретной игры (установка, состав, перерывы, замены, указания, как проводить разминку и т.п.).

10. Стратегическое руководство тренера команды в процессе всей подготовки и участия в различных соревнованиях текущего года и дальнейшей работы.

11. Перспективное, текущее (годовое) и оперативное командное и индивидуальное планирование по всем разделам подготовки.

12. Особенности и изменение методов и средств традиционных сторон подготовки.

13. Спортивная разведка, осуществляемая постоянно на протяжении всего времени подготовки и участия команды в соревнованиях.

14. Обеспечение оперативного, этапного, годичного и многолетнего медицинского и педагогического контроля, а также создание условий для реабилитации команды.

15. Решение всех организационных вопросов, касающихся подготовки и выступления команды в соревнованиях (база, инвентарь, тренировочный режим, размещение, спортивная форма материальное обеспечение, учеба и т.п.).

16. Постоянная подготовка резервов.

Все эти вопросы одинаковы важны в решении комплексной задачи подготовки команды.

Организация и режимы тренировочной работы женских и мужских команд в принципе не отличаются. Некоторые особенности работы с женскими командами заключаются в подборе упражнений по физической, тактической и технической подготовке, а также в методике их проведения, отличающейся

постановкой задач, сложностью их выполнения. Кроме того, необходимо учитывать своеобразие психологии спортсменок, их реакцию на те или иные вопросы, темпы развития тактического мышления и быстроту решения оперативных задач в соревнованиях. Большое внимание нужно обращать на теоретическую подготовку игроков женских команд и чаще проводить индивидуальные беседы.

### **Контрольные вопросы:**

1. Опишите модель мужской команды и требования к игрокам мужской сборной...
2. Опишите модель женской команды и требования к игрокам женской сборной...
3. Что в себя включает программный раздел подготовки волейболистов высших разрядов?
4. Какие особенности подготовки сборных команд?
5. В чем заключается контроль подготовки игроков команды?

### **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р, Волейбол учебник для высших учебных заведений // Ташкент 2006 – 239 с.,
2. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет
3. Баирбеков М.Г. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности. // Автореф. Кан.пед.наук. Ташкент, 2002, 24с.
4. Зубков В.Ю. Динамика специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде и средства ее стабилизации: Автореф. Дис. Канд.пед.наук.М., 2000-26 с.

### **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## ГЛАВА 18. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ

Эффективность педагогического контроля в спорте имеет самое непосредственное влияние на качество управления тренировочным процессом. Известно, что управление тренировочным процессом включает в себя три стадии: сбор информации, ее анализ и планирование.

В ходе подготовки тренер должен собрать разнообразную информацию о физическом состоянии спортсмена, о его технико-тактическом мастерстве, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п. Кроме этого, тренер должен постоянно сопоставлять показатели технико-тактического мастерства, с результатами тестирования и данными о нагрузке. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого из них или команды в целом средства и методы тренировки и определить их воздействие в занятии, периоде, сезоне.

Педагогический контроль осуществляют в процессе тренировочных занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга. В процессе тренировочных занятий педагогический контроль осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Педагогический контроль соревновательной деятельности игроков предполагает оценку следующих показателей:

- отношение игроков к соревнованиям;
- выполнение отдельными игроками их действий;
- технические показатели игроков и команды;
- переносимость игроками соревновательных нагрузок.

В подготовке спортсменов-волейболистов важное значение имеет планирование готовности игрока (команды) на уровень высших спортивных

достижений. При этом тесным образом должны быть взаимосвязаны организация и система оценки эффективности процесса подготовки.

Планирование и организацию тренировочного процесса необходимо рассматривать в единстве. Контроль в данном случае выступает как оперативное управление, обеспечивающее подготовку спортсмена в соответствии с намеченным планом. При этом одним из критериев оценки будет являться степень соответствия полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой.

### **Виды педагогического контроля**

Педагогический контроль предполагает оценку состояния, в котором находится спортсмен или оценку тренировочного эффекта. В зависимости от длительности временного промежутка, необходимого для перехода от одного состояния в другое, выделяют три вида состояния: оперативное, текущее и устойчивое (нормативное). В соответствии с этим существуют три формы педагогического контроля нагрузок за состоянием спортсмена:

1. *Оперативный* - оценивающий срочный тренировочный эффект и состояние, в котором находится спортсмен в данный момент (оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом);

2. *Текущий* - основная задача которого, определить повседневное колебание в состоянии спортсмена (он предназначен для регистрации нагрузок в микроциклах);

3. *Поэтапный* - оценка устойчивого состояния спортсмена на различных этапах тренировочного процесса.

В настоящее время во многих видах спорта, и в том числе в волейболе, для подготовки тренировочных программ используют анализ результатов комплексного контроля. Комплексный контроль представляет собой систему, которая включает углубленное медицинское обследование, поэтапное

комплексное обследование, текущее обследование и обследование соревновательной деятельности игроков.

### **Методы педагогического контроля**

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

*Метод педагогического наблюдения* применяется тренерами в процессе занятий и соревнований. Они ведут наблюдения за поведением игроков, их активностью, эмоциональным состоянием, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Метод анализа и синтеза* - основной метод педагогического контроля. Эффективное использование данного метода имеет самое непосредственное влияние на качество управления тренировочным процессом. От точности анализа данных педагогических наблюдений и от правильности принятых тренером решений зависит совершенствование процесса подготовки.

*Метод оценки результатов* подготовки рекомендуют для определения качественных сдвигов у занимающихся. В большинстве случаев оценивание различных видов подготовки спортсменов строится на объективных показателях с использованием различных приборов, видеоманиторов, кино, контрольных упражнений по видам подготовки, контрольных заданий в соревнованиях.

В тех случаях, когда какие-либо показатели не поддаются объективной оценке, используют *метод экспертных оценок*.

### **Способы педагогического контроля**

*Тестирование* является наиболее распространенным способом педагогического контроля над процессом спортивной подготовки. Особенно много разработано тестов для оценки физической и технической подготовленности спортсменов. Известно, что начальный и наиболее важный этап создания системы комплексного контроля связан с выбором и обоснованием тестов.

При составлении программы тестирования необходимо определить: какие, тесты необходимо использовать для оценки подготовленности спортсменов; сколько нужно тестов, чтобы получить нужную достоверную информацию для планирования учебно-тренировочной работы.

При выборе тестов следует использовать только те из них, которые отвечают специальным требованиям:

**Стандартность** - процедура и условие тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста.

**Система оценок.** Показанные спортсменами результаты в различных тестах выражаются в разных единицах (секунды, сантиметры) и поэтому непосредственно не сопоставимы друг с другом. Кроме того, данные тестирования сами по себе не указывают, насколько удовлетворительно состояние спортсмена. Поэтому результаты превращают в оценки: очки, баллы и др. Процесс выведения оценок называют оцениванием. Оценивание, как правило, происходит в два этапа. На первом этапе показанные спортсменами результаты превращают в очки, на втором, после сравнения набранных очков с заранее установленными нормами выводится итоговая оценка.

В практике используют различные стандартные шкалы оценок. Наиболее популярной среди них - Т-шкала. Стандартные шкалы названы так потому, что в них масштабом служат стандартные (средние квадратические) отклонения.

**Надежность** является одним из главных требований, предъявляемых к тестам. Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

То есть один и тот же тест, применяемый к одним и тем же испытуемым, должен давать в одинаковых условиях совпадающие результаты

Существенным фактором при выборе того или иного теста является его информативность. **Информативность теста** - это степень точности, с какой он измеряет свойства (качество, способность), для оценки которого используется.

## **Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов**

Современный волейбол характеризуется ориентацией на атлетизм и универсализацией игроков, повышением темпа игры, разнообразием тактических вариантов. Это предъявляет особые требования к подготовке волейболистов и обуславливает необходимость поиска эффективных методов контроля и управления спортивной тренировкой с целью оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса спортсменов. Специалисты волейбола считают, что для достижения высоких спортивных результатов следует развивать физические качества, начиная со школьной скамьи.

## **Педагогический контроль за физической подготовленностью учащихся общеобразовательных школ.**

Педагогической практикой доказана ценность применения экспресс-оценки уровня физической подготовленности учащихся, так как это позволяет совершенствовать методику дифференцированного подхода, а также по величине и направленности полученных сдвигов корректировать весь педагогический процесс. Однако в практике работы школ наметилась недооценка проведения тестирования в целях срочного педагогического контроля. Формальный подход к тестированию приводит к серьезным отрицательным последствиям, так как только контрольные испытания без последующего анализа их результатов не могут быть объективной основой для планирования учебной внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скоростносиловых качеств и координации движений.

**Тесты по общефизической подготовке:** бег 100 м, 1000 м, подтягивание, прыжок в длину с места.

### ***Специальные тесты:***

1. Челночный бег 36 м: 6х6 м.

2. Бег 30 м с высокого старта. Методика общепринятая.

3. Бег "Елочка" 92 м. На боковых линиях волейбольной площадки через 3 метра от лицевой линии устанавливаются набивные мячи весом 1 кг (по три мяча на линии). Седьмой мяч находится на расстоянии 1 метра от середины лицевой линии. По сигналу спортсмен начинает бег, касаясь поочередно мячей 1, 7, 2, 7, 3, 7, 4, 5, 7, 6, 7. Фиксируется время пробегания первой половины дистанции и всего пути.

4. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног.

Прыжок с места. На поясе (сзади) у спортсмена закрепляется вертикально сантиметровая лента (устройство В.М. Абалакова). На ней отмечается точка отсчета при положении испытуемого стоя на всей ступне (а). Спортсмен совершает прыжок вверх толчком двух ног с активным взмахом рук. После прыжка вновь отмечается показатель на сантиметровой ленте (б). Величину прыжка определяют по разнице (б) и (а). Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. делается три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок с разбега (экран прыгучести). Прибор служит для измерения высоты прыжка вверх толчком двумя ногами с разбега (или с места). Устройство должно давать возможность измерять длину тела стоя на носках с вытянутой вверх рукой (а) и высшую точку касания во время прыжка вверх. Разница в показателях (б) и (а) характеризует величину прыжка.

5. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

- Метание сидя. Из исходного положения сидя, при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками.

- Метание стоя. Испытуемый из исходного положения одна нога впереди стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Следует замах мяча назад за голову и бросок вперед.

- Метание в прыжке. Исходное положение: стоя у линии, ноги вместе, мяч внизу перед собой. Подпрыгнуть вверх, испытуемый делает замах и бросок мяча в прыжке.

6. Бег 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега на волейбольной площадке). Старт от лицевой линии, коснуться рукой линии нападения на "стартовой" стороне площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и сделать рывок до лицевой линии, противоположной месту старта.

7. Тест на прыжковую выносливость. Прыжки с места толчком обеими ногами на оптимальную высоту (к росту игрока-мужчины прибавить 80 см, к росту игрока-женщины - 60 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (количество прыжков).

8. Тест на скоростную силу: приседание в течение 20 сек. (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 секунд (количество раз).

9. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность одной рукой.

10. Тест на ловкость: на высоте, составляющей 80% от максимальной высоты прыжка волейболиста и на расстоянии 80-200 см от средней линии натягивают веревочку. В середине волейбольной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие (количество попаданий).

Оценивая текущее состояние спортсмена необходимо соблюдать следующие условия:

- тестирование проводить в подготовительном и соревновательном периодах, регулярно через равные промежутки времени для каждого периода;

- время и число контрольных испытаний должно быть одним на весь подготовительный и соревновательный периоды;

- к испытанию допускать только здоровых спортсменов после интенсивной разминки 3-5 мин. С отдыхом перед тестированием;

- контрольные упражнения по специальной выносливости выполнять по

одному в занятие.

*Психологическая характеристика игры.* Одна из главных особенностей двигательных актов, выполняемых волейболистом в процессе игры - необходимость быстро переключаться с одних форм движения на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру. Это обусловлено самой спецификой игры. Так средняя скорость полета мяча при подачах равна 12,3 м/сек, дальность полета более 15-16 метров. При возрастании скорости полета во времени подачи, когда мяч подается спортсменом в прыжке, условия приема затрудняются. Скорость полета мяча от нападающего удара равняется в среднем 25 м/сек. Сделанный анализ позволил дополнительно охарактеризовать некоторые временные параметры различных компонентов игры. Оказалось, что время второй передачи мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 составляет в среднем 1,36 сек, время приема мяча с подачи 1,40 сек, приема мяча с нападающего удара - 0,40 сек. О психологической напряженности игры свидетельствует длительность приема мяча с нападающего удара. Осуществляя это важное действие, волейболисты должны оценить направление полета мяча, спланировать свое действие, принять мяч. На все эти действия волейболисту требуется примерно 0,40 сек. Приведенные временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол предъявляет очень жесткие требования к быстроте и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости реакции, а также требует от игрока исключительной точности и дифференциации движений.

Энергозатраты во время активно проведенной игры весьма значительны. Потеря веса может в некоторых случаях достигать 2,5-3,0 кг., что свидетельствует о большом объеме и интенсивности соревновательных нагрузок. Такие энергозатраты, по-видимому, связаны с тем, что в процессе игры, особенно при участии в ответственных соревнованиях, большие требования предъявляются к центральной нервной системе. Причина этого может заключаться в том, что:

1. Постоянно меняющаяся ситуация игры требует от игрока быстро

переключаться от выполнения одного движения к другому. Такое переключение связано с перегруппировкой процессов торможения и возбуждения, происходящих в минимально короткий промежуток времени. При недостаточной подвижности процессов возбуждения и торможения происходит их столкновение, нарушается ранее сформированный стереотип.

2. Несмотря на всю динамичность игры в целом, волейболист часто принимает вынужденное исходное положение в ожидании мяча при приеме подачи, нападающем ударе, при готовности к страховке и т. д. Напряженное состояние в момент игры партнеров и "противника" (незначительное по сравнению с другими видами спортивных игр передвижение по площадке) вызывает значительное статическое напряжение мышц. При статических напряжениях быстрее развивается утомление соответствующих двигательных центров.

Интересно отметить, что нервное напряжение в нападении снижается, а в защите повышается. Поскольку волейбол - игра командная, каждый игрок свои действия должен согласовывать с действиями игроков всей команды. Эти особенности волейбольных соревнований требуют от спортсмена умения ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, что возможно только при наличии полного самообладания и максимальной сосредоточенности.

### **Контрольные вопросы:**

1. Значимость педагогического контроля во время подготовки волейболистов?
2. Виды педагогического контроля и их задачи?
3. Методы педагогического контроля и их описание?
4. Какими способами проводится педагогический контроль?
5. Тесты, применяемые для определения физической и специально-физической подготовки?

## **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
2. Суханов А.В, Фомин Е.В, Булькина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов // Методическое пособие. М., выпуск №10.- 2012., с.24.
3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов.- Минск.: МЕТ, 2007.-329 с.

## **Сайты интернета:**

- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma’lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta’lim axborot tarmog‘i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **ГЛАВА 19. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ**

### **19.1. Положение о соревновании**

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования.

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях – документ, регламентирующий условия, порядок, сроки и место проведения соревнований, а также определение и награждение победителей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты.

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Сроки и место проведения соревнований.

3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тренеров, представителей медперсонала, членов КНГ; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Дисциплинарные проступки (приводятся меры воздействия за поступки и нарушения, совершаемые игроками и тренерами).

9. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

10. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

## **19.2. Сценарии открытия и закрытия соревнований.**

### **ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЯ:**

1. Парад команд. Под гимн волейбола Узбекистана (марш) первыми идут Чемпионы Узбекистана прошлого года, далее команды в алфавитном порядке, замыкает парад команда принимающего клуба. Перед каждой командой выносится табличка с её названием.
2. Командующий парадом докладывает председателю организационного комитета о готовности команд к открытию соревнований.
3. Председатель организационного комитета приветствует участников соревнований.
4. Флаг Республики Узбекистан поднимает капитан команды – чемпион Узбекистана, а при отсутствии такой команды – капитаны участвующих команд.
5. Председатель организационного комитета объявляет об открытии соревнования.
6. Участники парада под гимн волейбола Узбекистана (марш) покидают спортивную арену.

### **ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ СОРЕВНОВАНИЯ:**

1. Убрать стойки и стеку.
2. Установить пьедестал.
3. Выносят кубки, медали, дипломы и призы.
4. Под гимн волейбола Узбекистана выходят команды призёры и выстраиваются за пьедесталом.
5. Объявляются призёры соревнования и победитель.

Дикторский текст:

- « Третье место и бронзовые медали завоевала команда (называется команда) ». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Второе место и серебряные медали завоевала команда (называется команда) ». Игроки поднимаются на пьедестал.

- «Первое место и золотые медали завоевала команда (называется команда) ». Игроки поднимаются на пьедестал.

Объявляются фамилии и имена тренеров и игроков команд и каждому вручаются соответствующие медали.

6. Звучит гимн Узбекистана и опускается флаг.
7. Под гимн волейбола Узбекистана (марш) игроки совершают круг почёта.

### **19.3. Значение соревнований и их виды**

В общем смысле понимания соревнования – это различные по видам деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в соответствии с установленным регламентом борются между собой за первенство или достижение определенного результата в каком-либо виде спорта.

Апогеем спортивной тренировки команд по волейболу являются соревнования, которые представляют собой довольно сложный комплекс различных мероприятий.

Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым правилам, установленным федерацией волейбола. Эти правила являются обязательным руководством для проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований.

Соревнования как вид спортивной деятельности проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические напряжения, а также выработки навыков выполнения разнообразных физических упражнений, игровых приемов и действий.

Соревнования по волейболу способствуют:

- повышению функциональных возможностей организма к выполнению интенсивной физической работы в условиях высоких психических напряжений;
- выявлению уровня морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовленности команд и отдельных игроков;
- повышению спортивного мастерства занимающихся и определению лучших игроков и команд;
- популяризации волейбола среди людей различных возрастов;
- организации здорового, культурного и активного отдыха молодого поколения.

Соревнования по различным видам спорта подразделяются на командные, личные и лично-командные. В спортивных играх, в том числе и волейболе, организуются командные соревнования.

По своему назначению, организационной форме и задачам указанные соревнования подразделяются на следующие виды:

- первенства или чемпионаты;

- соревнования на кубок, сокращенные (ускоренные, укороченные), гандикапом (уравнительные), классификационные, отборочные, матчевые и товарищеские встречи.

Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, в результате проведения которых присваивается почетное звание «чемпиона». Такие соревнования проводятся один раз в год. Победители первенства награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок обычно проводятся по принципу «проигравший выбывает». Они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество команд или участников.

Сокращенные (ускоренные, укороченные) соревнования проводятся в сокращенное время. Укороченные соревнования по волейболу могут проводиться до счета «пятнадцать» в каждой партии и т.д.

Укороченные соревнования, как правило, приурочиваются к какому-либо торжественному дню или празднику, к открытию или закрытию спортивного сезона.

Соревнования с гандикапом (уравнительные соревнования) организуются между командами или отдельными участниками различного уровня подготовленности. Гандикап – преимущество в условиях соревнований, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

Для того чтобы такие соревнования представляли спортивный интерес, как для сильнейших команд, так и для слабейших и создавали условия для напряженной, спортивной борьбы, силы команд искусственно уравниваются. В этом случае более слабым командам еще до начала соревнования дается фора (обусловленное количество очков). Такие соревнования проводятся следующим образом. Из числа квалифицированных судей, общественного и тренерского актива избирается организационный комитет (3-7 человек), который не только организует соревнования, но и определяет фору. На заседании комитета заслушиваются мнения тренеров и капитанов играющих команд,

анализируются спортивные результаты команд-участниц, уровень их мастерства, моральная и волейбольная подготовка как отдельных игроков, так и команды в целом. После этого для участвующих команд устанавливается определенная фора на каждую игру. Установленная фора записывается на листе бумаги, который вкладывается в конверт и опечатывается. О ней знают только члены организационного комитета. Конверт с форой вскрывается после окончания игры, и судья, учтя форму, объявляет конечный результат встречи.

Соревнования с гандикапом имеют большое педагогическое значение, так как они способствуют тому, что команда младшего разряда проводит игры с командами старшего разряда на более высоком морально-волевом, техническом и тактическом уровне. Это заставляет спортсменов команды младшего разряда как бы «подтягиваться» до своих соперников для того, чтобы проиграть ее с минимальным счетом.

Классификационные соревнования проводятся в целях определения уровня спортивной подготовленности спортсменов или команды и выполнения ими разрядных требований.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между различными спортивными коллективами.

Товарищеские встречи проводятся между командами отдельных учебных заведений, преподавательским составом и студентами в целях развития спортивного соперничества, организации активного досуга, а также проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с

разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Планирование спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами и другими организациями.

Разрабатывается календарный план соревнований с учетом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования. Состав судейских бригад формируется до начала соревнований.

Для подготовки соревнований крупного масштаба создается организационный комитет, назначаются ответственные исполнители и комиссии по выполнению определенного вида работ:

1. Паспортизация sportсооружений.
2. Подготовка мест размещения и мест тренировок.
3. Организация питания и транспортного обеспечения.
4. Обеспечение правопорядка на sportсооружениях.
5. Подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров, значков для награждения.
6. Проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования невысокого ранга проводит федерация волейбола области, города и др.

Для проведения таких соревнований на заседании федерации избирается спортивно-техническая комиссия (СТК) из состава активистов, специалистов волейбола, тренеров команд. Она вместе с руководством организации, проводящей соревнование, разрабатывают положение о соревновании, а в ходе соревнования принимают участие в его проведении (совещания после игр, рассмотрение протестов, дисциплинарных поступков и др.). Назначаются главный судья и главный секретарь, которые комплектуют судейские бригады из числа судейской коллегии округа, города и т.п.

За 1,5-2 месяца на совещании представителей команд подтверждается участие команд в соревнованиях, проводится жеребьевка, составляется расписание игр.

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационными, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы участвующим в соревнованиях командам.

Соревнования в коллективах физкультуры, школах, вузах проводятся в основном силами должностных лиц с привлечением активистов физической культуры (например, советов физкультуры).

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований.

#### **19.4. Системы розыгрыша.**

В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

- круговой (все участвующие команды играют между собой);
- с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований);
- смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу).

Выбор какого-либо способа из них зависит от задач соревнований, количества участвующих команд, спортивной базы. Уровня спортивно-технической подготовленности участников.

Каждый способ розыгрыша имеет определенные разновидности составления календаря встреч соревнующихся команд. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка участвующих команд. По результатам

жеребьевки каждая из команд получает определенный номер. На основании этих номеров составляется календарь соревнований.

**1. Круговая система.** Сущность проведения данных соревнований заключается в том, что участники встречаются друг с другом. Плюсы круговой системы проведения соревнований в том, что она позволяет не только наиболее точно выявить победителя, но и определить места всех других участников, дает точное представление о состоянии морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовки соревнующихся команд.

Главным недостатком круговой системы соревнований является то, что она требует большого количества времени. Соревнования по круговой системе обычно проводят в один или два круга, чтобы создать одинаковые условия для соревнующихся команд. В этом случае команды встречаются между собой 2 раза: на поле противника и на своем поле.

Для определения количества игровых дней и игр, необходимых для проведения соревнований по круговой системе в один круг, существуют определенные формулы.

Так, определяя количество игровых дней, следует знать общее число команд, участвующих в соревнованиях. Если оно четное, то число игровых дней будет на единицу меньше числа играющих команд. В том случае, если оно нечетное, то число игровых дней будет равно числу команд, участвующих в соревнованиях, т.е.  $X = A - 1$  (при четном числе команд) и  $X = A$  (при нечетном числе команд), где:  $X$  – количество игровых дней соревнований;  $A$  – число команд, участвующих в соревнованиях.

Количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг определяется по следующей формуле:

где  $X$  – количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг;

$A$  – общее число команд, участвующих в соревнованиях;

$(A - 1)$  – число игр, которые должна провести каждая команда в ходе соревнований;

Если соревнования по круговой системе проводятся не в один, а в два, три или четыре круга, то количество игровых дней и игр соответственно возрастает в два, три или четыре раза.

Календарь игр по круговой системе составляется двумя способами.

Первый способ, который наиболее распространен при проведении соревнований по спортивным играм, предусматривает чередование полей, т.е. все участвующие команды имеют свое поле, и каждая из них проводит часть игр на своем поле, часть – на поле противника. Этот способ носит название «змейка». Календарь игр по данному способу с помощью вспомогательных схем составляется всегда на нечетное число команд, т.е. если команд восемь, то – для семи команд, если пять, то – для пяти.

Таким образом, таблица розыгрыша всегда составляется на число календарных дней независимо от того, четное или нечетное число команд участвует в соревнованиях.

Второй способ составления календаря значительно проще. Он применяется тогда, когда смена полей при проведении соревнований не играет никакой роли, т.е. соревнования проводятся в одном месте, на одном поле для всех участвующих команд. При этом порядке игр составляется непосредственно по календарным дням.

При проведении соревнований по круговой системе с большим числом участвующих команд, когда каждой из них нужно определить место в розыгрыше, а время для проведения соревнований ограничено, применяют систему проведения соревнований в один круг с предварительными и финальными играми. Так, если число команд 18, то предварительно их разбивают на подгруппы, например, на 6 подгрупп по 3 команды.

В каждой подгруппе соревнования проводятся в один круг и по результатам определяются места команд (с 1-го по 3-е). Затем команды, занявшие в подгруппах первые места, объединяются в первую финальную группу, где разыгрывают места с 1-го по 6-е; занявшие вторые места – во вторую финальную группу, где разыгрывают места с 7-го по 12-е; занявшие

третьи места – в третью финальную группу, где разыгрывают места с 13-го по 18-е.

Исходя из количества участвующих команд, число команд в подгруппах, где проводятся предварительные игры, можно увеличить, например 18 команд разбить на 3 предварительные подгруппы (по 6 команд в каждой подгруппе). После проведения соревнований в подгруппах в первую финальную группу можно объединить команды, занявшие в подгруппах 1-е и 2-е места; во вторую – команды, занявшие в подгруппах 3-е и 4-е места; в третью – команды, занявшие 5-е и 6-е места, и т.д.

Таким образом, каждой из восемнадцати участвующих в соревнованиях команд будет определено место в соревнованиях. Причем для того, чтобы повторно не проводить в финальных группах встречи между командами, которые вошли в одну финальную группу из одной предварительной подгруппы, результат встречи, проведенной в предварительной подгруппе, засчитывается в финале.

Круговая система с предварительными и финальными играми значительно сокращает время проведения соревнований. При распределении команд на предварительные подгруппы по силам следует исходить из прошлогодних или каких-либо других результатов соревнований, а если таковых нет, то провести распределение команд на подгруппы согласно жребию.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают с первого до последнего – по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждой день соревнований. Если число команд участниц нечётно, то команда, рядом с номером, которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободно от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причём, если число команд-участниц нечётно, то на 2

делят очередную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую чётную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т.е. с 5:

5  
6  
7

При чётном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх) следующие по порядку цифры: 2,3,4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае –«5») и т.д., помещая очередную цифру под линией, то над ней:

		5			6			7		
5	4	6	5	7	8	1	7			
6	3	7	4	1	5	2	6			
7	2	1	3	2	4	3	5			
	1		2		3		4			

И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечётном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц чётное, эти цифры образуют с последней чётной одну из пар данного игрового дня. Например: 1-8, 8-5, 2-8, 8-6 и т.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причём цифры над линиями – команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день.

Примеры:

## ТАБЛИЦЫ ВСТРЕЧ

### Для 3и 4 команд

1й	2й	3й
день	день	день
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

### Для 5 и 6 команд

1й	2й	3й	4й	5й
день	день	день	день	день
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

### Для 7и 8 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день						
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

### Для 9 и 10 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день						
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	3-4	8-9
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	2-5	1-7

8й	9й
день	день
(10)-9	5-(10)
1-8	6-4
2-7	7-3
4-5	9-1
3-6	8-2

### Для 11 и 12 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день						
1-(12)	(12)-7	2-(12)	(12)-8	3-(12)	(12)-9	4-(12)
2-11	8-6	3-1	9-7	4-2	10-8	5-3
3-10	9-5	4-11	10-6	5-1	11-7	6-2
4-9	10-4	5-10	11-5	6-11	1-6	7-1
5-8	11-3	6-9	1-4	7-10	2-5	8-11
6-7	1-2	7-8	2-3	8-9	3-4	9-10

8й	9й	10й	11й
день	день	день	день
(12)-10	5-(12)	(12)-11	6-(12)
11-9	6-4	1-10	7-5
1-8	7-3	2-9	8-4
2-7	8-2	3-8	9-3
3-6	9-1	4-7	10-2
4-5	10-11	5-6	11-1

В тех случаях, когда не производится разбивка команд на подгруппы, так как команд немного, и они будут играть все вместе в одной подгруппе, проводится общая жеребьевка. Если команд много, а сроки проведения соревнования ограничены, они разбиваются на подгруппы с помощью рассеивания, что создает возможность сформировать подгруппы примерно равные по силам.

В настоящее время применяются два способа рассеивания: жребием и «змейкой». Обычно команды по подгруппам рассеиваются по результатам прошлогодних, предыдущих или предварительных соревнований.

Рассеивание жребием производится следующим образом. После определения принципа рассеивания команд, число которых соответствует количеству подгрупп, проводят жеребьевку для распределения по подгруппам. Например, если подгрупп три, то команды, занявшие в прошлом году 1-е, 2-е и 3-е места, рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем таким же образом распределяются по жребию команды, занявшие в прошлом году 4-е, 5-е и 6-е места и т.д. Рассеиванию могут подвергаться все команды или часть из них. Так, например, вначале рассеиваются по подгруппам команды – призеры прошлогодних соревнований. Для всех остальных проводится общая жеребьевка, при этом обращается внимание на то, чтобы в зависимости от вытянутого номера, команды попадали в определенную подгруппу.

Рассеивание по способу «змейка» осуществляется в таком порядке. Всем командам присваиваются номера в соответствии с местом, занятым ими на прошлогодних или предыдущих соревнованиях, после чего они распределяются по подгруппам.

После рассеивания команд по подгруппам жребием или способом «змейка» в них проводится дополнительная жеребьевка. Способ рассеивания команд по подгруппам и количество команд, подвергающихся рассеиванию, предусматриваются Положением о соревнованиях.

Места команд в результате проведенных соревнований определяются по сумме очков, набранных ими в играх всех календарных дней. Начисление очков командам в ходе соревнований производится в соответствии с оценочной шкалой, предусматривающей начисление определенного количества очков за победу, поражение и неявку команды на соревнования в соответствии с Положением о соревнованиях.

**2. Система с выбыванием.** Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего поражения) выбывает из соревнований. В настоящее время наиболее распространена система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения, по которой разыгрываются кубки. Эта система дает возможность при большом количестве команд проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система. Основным недостатком ее является то, что она не дает полного представления о силах команд, не позволяет определить места всем командам, участвующим в соревнованиях. При проведении соревнований по данной системе возможен элемент случайности, т.е. слабая команда, может стать даже победительницей соревнований.

При составлении календаря игр по этой системе, прежде всего, составляется сетка распределения игр на заявленное количество команд, участвующих в соревнованиях, а затем проводится жеребьевка.

Для четного количества команд они записываются столбиком сверху вниз в возрастающем порядке, начиная с 1-й и заканчивая последней. Затем, начиная сверху, номера соединяются попарно, образуя игровые пары первого дня соревнований. Победители объединяются в том же порядке в игровые пары

второго дня соревнований, образуя финальную пару, победитель которой будет являться обладателем Кубка.

Если число команд не является четным, то в первый день соревнований проводятся игры определенного числа команд из общего количества участвующих в соревнованиях. В ходе этих игр проигравшие команды выбывают из соревнований, а оставшиеся образуют со всеми остальными число команд, являющееся четным.

Для определения количества команд, играющих в первый день, пользуются формулой

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

где  $X$  – количество команд, участвующих в играх в первый день соревнований;

$A$  – общее число команд;

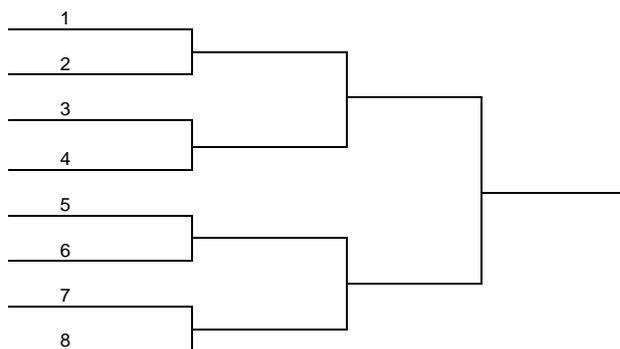
$n$  – число, являющееся степенью 2 из общего числа команд;

2 – показатель того, что играют одновременно две команды.

В соответствии с общепринятыми положениями в играх первого дня соревнований участвуют команды, имеющие согласно жеребьевке средние номера. Команды, не играющие в первый день соревнований, распределяются в верхней и нижней частях сетки игр поровну (если общее число команд четно).

Для определения количества игровых дней и игр при проведении соревнований по системе с выбыванием пользуются формулой:  $X = n$ , где  $X$  – количество дней, необходимое для проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения,  $n$  – степень четного числа из общего количества участвующих команд. Например, если число команд 8, то количество игровых дней будет 3, так как 8 является третьей степенью числа 2, т.е.  $X = n = 3$ .

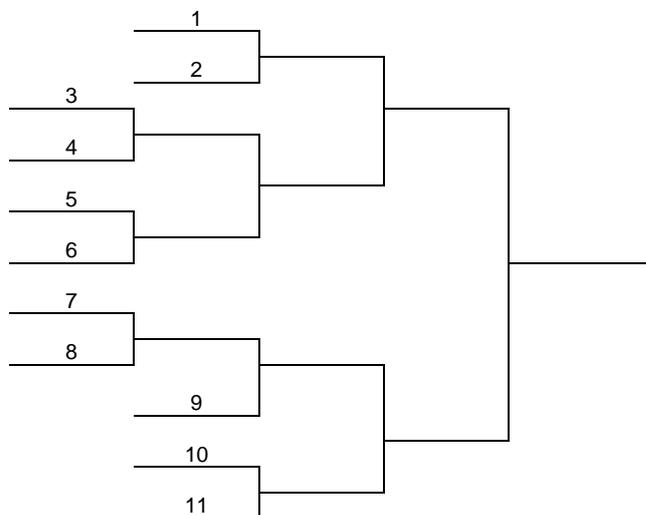
### Для 8 команд



Если количество команд не является степенью числа 2, то пользуются формулой:

$X = n + 1$ , где  $X$  – количество дней проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения,  $n + 1$  – степень числа 2 плюс единица. Например, если число команд 10, то количество игровых дней будет  $3 + 1$ , так как из 10 число 8 является третьей степенью числа 2, а один день необходим для того, чтобы из состязаний выбыли 2 команды в первый день и осталось число команд, равное 8, т.е.  $X = n + 1 = 3 + 1 = 4$ .

### Для 11 команд



Количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием определяется по формуле:  $X = (A - 1) \cdot n$ , где  $X$  – количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием,  $A$  – число команд, участвующих в соревнованиях,  $n$  – количество поражений, после которого команда выбывает из соревнований.

Например, если число команд 12 и соревнования проводятся с выбыванием после первого поражения, то количество игр будет равно  $X = A - 1 = 12 - 1 = 11$ . Если соревнования проводятся с выбыванием после второго поражения, то количество игр будет равно  $X = (A - 1) \cdot 2 = (12 - 1) \cdot 2 = 22$ .

При данной системе проведения соревнований две сильнейшие команды по жеребьевке могут попасть в одну половину сетки распределения игр (элемент случайности), в связи с чем одна из них еще до финала, естественно, должна выбыть из соревнований. В финал выходят команды из разных половин сеток, совершенно не равные по силе. Чтобы этого не случилось, при проведении соревнований по системе с выбыванием после первого поражения часто применяют искусственное рассеивание двух сильнейших команд по разным половинам сетки распределения игр. С этой целью между двумя сильнейшими командами (с учетом результатов прошлогодних или предыдущих соревнований) проводится жеребьевка, в результате которой определяется, кому из них достанется первый и последний номер общего числа команд, участвующих в соревнованиях. Для остальных команд после этого проводится жеребьевка со 2-го по предпоследний номер включительно. Таким образом, две сильнейшие команды, если, безусловно, они до финала никому не проиграют, встретятся между собой только в финале. По этой системе определяются 1-е и 2-е места.

Хозяевами площадки при проведении соревнований по системе с выбыванием в первый день являются команды, имеющие нечетные номера, во второй день – команды, игравшие в первый день на поле противника.

Если же обе команды играли на поле противники или на своем поле, то между ними проводится жеребьевка, выявляющая место их встречи. Все последующие встречи определяются тем же способом. Исключение составляет финальная игра, которая может заранее назначаться в определенном месте.

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

**3. Смешанная система.** Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша: круговой и с выбывание. При этой системе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по круговой системе, а другая часть – по системе с выбыванием.

Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на подгруппы, а из оставшихся команд составляют группы сильнейших, встречающихся в заключительной части соревнований по круговой системе. Иногда же, в зависимости от числа участвующих команд или от других каких-либо условий, соревнования по смешанной системе проводят следующим образом. Команды распределяются на две подгруппы, в каждой из которых проходят соревнования по круговой системе в один круг. После окончания соревнований в подгруппах и определения мест, занятыми командами, проводятся стыковые игры (по системе с выбыванием) между командами, занявшими первые места в подгруппах, в результате которых определяются 1-е и 2-е места среди всех

команд, участвующих в соревнованиях. Таким же образом определяются все последующие места.

Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношение сил команд-участниц. В настоящее время по данной системе проводятся наиболее крупные международные соревнования, например, Олимпийские игры или первенства (чемпионаты) мира.

## **19.5. Контроль места проведения соревнования.**

### **Сооружения и оборудование.**

#### **Игровое поле**

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. (Сх.1;2)

#### **Размеры**

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18x9 м, окружённый со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 метра. (см.Сх.2)

Свободным игровым пространством является пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 метров от игровой поверхности.

**На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях свободная зона должна быть минимум 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно быть высотой минимум 12,5 м от игровой поверхности.**

#### **Игровая поверхность**

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

**Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований разрешено только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.**

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

**Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований белый цвет линий является обязательным. Другие цвета, отличающиеся друг от друга, необходимы для игровой площадки и свободной зоны.**

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

### **Линии на площадке**

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. (см. Сх. 2)

Ограничительные линии. Две боковые линии и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

*Средняя линия.* Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая; тем не менее, считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.(см. Сх.2)

*Линия атаки.* На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. **Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий - пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м. "Ограничительная линия тренера" (пунктирная линия, которая продолжается от линии атаки до лицевой линии площадки параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее), состоящая из 15-см коротких линий, нанесенных через 20 см, предназначена для ограничения зоны действия тренера.( см. Сх 2)**

## **Зоны и места (см.Сх.2)**

*Передняя зона (см.Сх.2).*

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

*Зона подачи.* Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15см каждая, нанесёнными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. (см. Сх.2)

*Зона замены.* Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря. (см.Сх2)

*Зона замещения либеро.* Зона замещения Либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

*Место разминки.*

**Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований места разминки, размером приблизительно 3х3м, расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд. (см.Сх.1;2)**

*Место удалённых.* Место для удалённых размером приблизительно 1х1м и оборудованное двумя стульями расположено в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см. (см.Сх.1;2)

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

## **Температура**

Минимальная температура не должна быть ниже 10°C (50° F).

**На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях максимальная температура должна быть не выше 25°C (77°F) и минимальная - не ниже 16°C (61°F).**

## Освещение

**На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях освещение игрового поля должно быть 1000-1500 люкс, измеренное на высоте одного метра от поверхности игрового поля.**

### Сетка и стойки (см. Сх.3)

#### Высота сетки

Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

#### Для детских соревнований

11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	Возраст пол
220см	230см	240см	243см	Мальчики
200см	210см	220см	224см	Девочки

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки.

Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см.

#### Структура

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,50-10 метров (с 25-50см за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. (см. Сх.3)

**Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований, в соответствии с регламентом конкретного соревнования, размер ячейки может быть изменен, чтобы способствовать рекламе, соответствующей маркетинговым соглашениям.**

Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии.

Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

### **Боковые ленты**

Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. (см.Сх.3)

Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

### **Антенны**

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80м и диаметром 10мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала.

Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты.

Антенны расположены на противоположных сторонах сетки (см.Сх.3)

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами цветов контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.  
(см.Сх.4)

### **Стойки**

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0м. за боковыми линиями. Их высота - 2,55м и, предпочтительно, регулируемая. (см. Сх.2)

**Для всех ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований стойки, поддерживающие сетку, располагаются на расстоянии 1 метра за боковыми линиями и должны иметь мягкую защиту.**

Стойки – круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

## **Мячи**

### **Стандарты**

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов.

Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в Официальных Международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность 65-67 см и его вес 260-280 г.

Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв.см. (от 4.26 до 4.61 psi) (от 294,3 до 318,82 мба или гПа).

### **Единообразие мячей**

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты, это касается окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

**ФИВБ, Мировые и Официальные Соревнования, а также Национальные Чемпионаты или Чемпионаты Лиги должны играть мячами, утвержденными ФИВБ, если иное не установлено ФИВБ.**

### **Система пяти мячей**

**На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях должны использоваться пять мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей. (см.Сх.8)**

### **Контрольные вопросы:**

1. На каком основании проводятся соревнования по волейболу?
2. Какие пункты входят в положение о соревнованиях?
3. Виды, цели и задачи и соревнований?
4. Опишите системы розыгрыша соревнований по волейболу?
5. Кто организует подготовку места проведения соревнований по волейболу?
6. Какие критерии площадки, освещения, температуры, сетки по международным правилам?

### **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiylati // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
2. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с
3. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.
4. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 б.

### **Сайты интернета:**

1. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **ГЛАВА 20. НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Научно-исследовательская работа студентов является одним из важнейших средств повышения качества подготовки и воспитания специалистов с высшим профессиональным образованием в области экономики, способных творчески применять в практической деятельности достижения научно-технического и культурного прогресса.

Привлечение к научно-исследовательской работе студентов позволяет использовать их творческий потенциал для решения актуальных задач НИР.

### **Основными задачами научно-исследовательской работы студентов**

#### **являются:**

- овладение студентами научным методом познания, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- обучение методологии и средствам самостоятельного решения научных задач;
- привитие навыков работы в научных коллективах, ознакомление с методами и приемами организации НИР.

Научно-исследовательская работа студентов является продолжением и углублением учебного процесса и организуется непосредственно на кафедрах.

Руководство научно-исследовательской работой студентов осуществляют профессоры и преподаватели вуза.

Научно-исследовательская работа студентов подразделяется на научно-исследовательскую работу, включаемую в учебный процесс и выполняемую во внеучебное время.

Научно-исследовательская работа студентов (НИРС), включаемая в учебный процесс, предусматривает: выполнение заданий, курсовых и дипломных работ, содержащих элементы НИР;

Изучение теоретических основ методики, постановки, организации и выполнения научных исследований, планирования и организации научного

эксперимента, обобщения, обработки научных данных, формулирование выводов и практических предложений и т. д.

Участвующими в научно-исследовательской работе считаются студенты, выполняющие элементы самостоятельной научной работы в области экономических и гуманитарных наук. Научно-исследовательская работа студентов завершается обязательным представлением отчета, сообщением на заседании кафедры или на научной конференции.

Научно-исследовательские и творческо-исполнительские работы, успешно выполненные студентами во внеучебное время и отвечающие требованиям учебных программ, могут быть зачтены в качестве соответствующих курсовых работ.

**Научно-исследовательская деятельность студентов (НИДС)** является неотъемлемой составной частью обучения и подготовки квалифицированных специалистов, способных самостоятельно решать профессиональные, научные и технические задачи. Научно-исследовательская деятельность содействует формированию готовности будущих специалистов к творческой реализации полученных в университете знаний, умений и навыков, помогает овладеть методологией научного поиска, обрести исследовательский опыт.

Основной целью организации и развития научно-исследовательской деятельности студентов является повышение уровня научной подготовки специалистов с высшим профессиональным образованием и выявление талантливой молодежи для последующего пополнения научно-педагогических кадров университета.

#### **Основные направления НИДС:**

- выявление наиболее одаренных студентов, имеющих выраженную мотивацию к научной деятельности;
- создание благоприятных условий для развития и внедрения различных форм научного творчества молодежи, базирующихся на отечественном и зарубежном опыте и результатах научно-методических разработок;

- содействие всестороннему развитию личности студента, формированию навыков самостоятельной работы и работы в творческих коллективах, овладение методологией научных исследований;

- обеспечение участия студентов в проведении прикладных, фундаментальных, поисковых, методических и педагогических научных исследований по приоритетным направлениям в различных областях науки и техники;

- интеграцию научно-практических потенциалов преподавателей и студентов, направленную на решение научно-практических проблем в различных отраслях науки;

- проведение мероприятий различного уровня для молодых исследователей на базе вуза.

**Организация научно-исследовательской деятельности студентов НИДС** является продолжением и углублением учебного процесса и организуется непосредственно на кафедрах, в кружках, проблемных и исследовательских группах. Руководство НИДС осуществляют ведущие научно-педагогические работники университета, старшие преподаватели. Координаторы по науке являются ответственными за организацию научно-исследовательской работы на факультете университета.

### **В университете реализуются разные формы НИДС.**

НИДС, включенная в учебный процесс, выполняемая в соответствии с учебными планами и программами предусматривает:

- выполнение заданий, лабораторных работ, курсовых и дипломных проектов (работ), содержащих элементы научных исследований;

- выполнение конкретных заданий научно-исследовательского характера в период учебных и производственных практик;

- изучение теоретических основ методики, постановки, организации и выполнения научных исследований, планирования и организации научного эксперимента, обработки научных данных.

### **НИДС, дополняющая учебный процесс, организуется в форме:**

- работы в научно-учебных лабораториях, научно-проблемных и исследовательских группах;
- выполнения индивидуальных научных исследований под руководством конкретного научного руководителя;
- участия в студенческих научных организационно-массовых и состязательных мероприятиях различного уровня: научных семинарах, конференциях, конкурсах работ, олимпиадах по дисциплинам и направлениям;
- организации специальных курсов, программ, проведение занятий с группами студентов, имеющих выраженную мотивацию к научной деятельности.

### **Основные составляющие НИР:**

- обеспечение сбалансированности исследований в области фундаментальных и прикладных наук как основы полноценного научного образования и качественной подготовки специалистов;
- выполнение кафедральных тем НИР;
- выполнение инициативных тем научных исследований;
- внедрение научно-методических разработок в учебный процесс университета;
- обмен результатами научных и научно-методических исследований в форме проведения межвузовских, региональных, республиканских и международных конференций, семинаров на базе университета, а также участие преподавателей и студентов в конференциях, проводимых в других научных и учебных центрах;
- повышение квалификации преподавателей через стажировки, курсы повышения квалификации вузов и т.п.;
- научное и методическое сотрудничество с образовательными учреждениями региона;
- организация редакционно-издательской деятельности университета;

• организация научно-исследовательской деятельности студентов (НИДС).

**Контрольные вопросы:**

1. Задачи научно-исследовательской работы.....
2. Кем осуществляется руководство научно-исследовательской работы?
3. Для чего ведется научно-исследовательской деятельности студентов?
4. Формы научно-исследовательской деятельности студента...
5. Составляющие научно-исследовательскую деятельность...

**Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., Voleybol nazariyasi va uslubiyati/ дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
2. Беляев А.Б., Савин М.В. Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура, 2005. - 287с.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: Zar qalam, 2004. – 334б.

**Сайты интернета:**

1. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **ГЛАВА 21. ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К СОРЕВНОВАНИЯМ И УПРАВЛЕНИЕ ЕЁ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Успешное выступление команды, как известно, зависит прежде всего от четко продуманного плана подготовки и его выполнения по всем разделам программы. А это во многом зависит от искусства тренера в управлении командой, основанном на игровой дисциплине взаимодействия игроков, без которой невозможна победа.

Управление в процессе соревнований делят на стратегическое и оперативное.

Стратегическое управление предполагает руководство командой в серии подготовительных и контрольных состязаний на протяжении всей подготовки к основному соревнованию сезона (в годичном цикле), а, также управление командой в конкретных соревнованиях.

Под оперативным управлением понимают руководство командой при ее подготовке к очередной календарной игре и участию в ней.

### ***Стратегическое управление***

Стратегическое управление командой предполагает определение и корректирование модели тактики игры команды, изучение подготовки и тактики игры соперников, а также подготовку вариантов тактики игры своей команды против своеобразной манеры игры определенных соперников. Изучаются условия участия в соревнованиях: тренер знакомится с положением, расписанием календаря (режим, последовательность игр и т.п.), особенностями мест соревнований (условия игрового и разминочного зала, раздевалок, расстояние от гостиницы до зала, места питания, транспорт, климатические условия и т.п.).

На этом основании разрабатывают режим каждого дня соревнований, отдыха и всю систему подготовки к игре с каждым соперником независимо от значимости результатов встреч.

Для того чтобы изучить противника, просматривают его игры. Причем к просмотру привлекают игроков команды, наблюдающих за определенными игроками. Собирая информацию о сопернике, изучают протоколы игр, просматривают видеофильмы, анализируют результаты, проводят непосредственную встречу (одну или несколько) с противником (или моделируют его).

Многие соревнования по волейболу обычно проводят по циклу 3-1-2-1, т.е. три дня игровых, один выходной, затем два дня игровых. Но могут быть и другие формулы (например, 4-1-3-1 или 3-1-3-1). В связи с этим устанавливают рациональный режим каждого дня, в котором предусматривают сон, зарядку, питание, теоретическое занятие, тренировку, отдых, массаж и другие восстановительные мероприятия. Важно создать игрокам оптимальные возможности для восстановления физических и моральных сил к очередной игре.

Свободный от соревнований день необходимо использовать для восстановления и отдыха игроков, но обязательно провести легкую тренировку продолжительностью 1,5-2 часа, так как прекращение занятий с мячом зачастую отрицательно сказывается на качестве календарной игры, проводимой после полного отдыха.

Не следует резко менять привычный режим дня. В день отдыха, как всегда, проводится организованный подъем и зарядка. Больше того, практика показала, что некоторые команды или отдельные игроки даже в день соревнований (утром или вечером, в зависимости от расписания) обязательно проводят легкую тренировку с мячом для сохранения мышечного игрового чувства и психологической готовности.

### ***Оперативное управление***

Оперативное руководство предполагает подготовку команды к предстоящей встрече, управление в ходе данной встречи и подведение итогов (разбор игры).

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече следует еще раз посмотреть игру соперника. Проводят также тренировку против так называемого моделированного противника, составляют план игры и обсуждают его вместе с игроками.

Имея информацию о противнике, разрабатывают тактический план игры, где прежде всего учитывают сильные и слабые стороны противника и сопоставляют с реальными возможностями своей команды. Важно рационально распределять силы игроков команды для лучшего использования их в течение всех дней соревнований (так называемая раскладка сил), правильно использовать всех без исключения игроков на протяжении всех соревнований и в каждой игре.

На основании анализа данных о подготовленности своей команды и игроков команды противника тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет возможности ее реализации в нападении и защите, представляет стартовый состав команды, варианты возможных замен, а также задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

До общего собрания некоторые детали плана тренер оговаривает с активом команды (с более опытными игроками и капитаном). Кроме того, тренер проводит индивидуальные беседы с отдельными игроками по функциям, а также по игровым линиям.

На собрании команды тренер дает установку на игру. Он оценивает положение команды в турнирной таблице, значимость предстоящей встречи, дает характеристику команды противника и отдельных игроков, их слабых и сильных сторон. Касаясь предполагаемой тактики ведения игры по расстановкам, он характеризует главную тактическую задачу команды, характер действий в нападении и защите по расстановкам. Кроме того, тренер объявляет стартовый состав команды и варианты замен, а также указывает частные задачи и характер действий каждого игрока в конкретной ситуации против конкретных игроков противника.

В заключение он дает организационные указания о форме (одежде) игроков, месте и времени сбора команды на игру и т.п.

Большую роль играет умение тренера настроить команду, каждого игрока на активную игру, на победу. Подготовка к игре должна быть проведена тщательно, нужно предусмотреть все детали (даже такие, как вода, полотенце, растирки и т.п.).

Тренер наблюдает за ходом игры как своей команды, так и командой противника, за всеми действиями тренера соперников и психологическим состоянием игроков. Ему необходимо оценить действия своей команды в нападении и защите – определить, выполняются ли намеченные командные, групповые и индивидуальные задания. Выяснив причины недостатков, тренер должен принять конкретные меры для их устранения, проявив при этом максимум педагогического умения, учитывая состояние игроков и ход встречи. Правильное и своевременное использование перерывов, замен помогает наладить действия команды.

Несвоевременность действий тренера, «дергание» игроков неоправданными заменами усиливают нервозность игроков и разлаживают действия команды.

Управляемость команды основана на вере игроков в действия тренера, понятные каждому игроку. В этом случае даже при поражении команды они не вызовут сомнений и отрицательной реакции ни в ходе игры, ни после нее.

Большое значение при этом имеет доверие всего коллектива каждому игроку команды. Важно, чтобы и запасные игроки были постоянно готовы активно вступить в борьбу, тогда каждый чувствует поддержку и помощь товарищей. В течение каждой партии и всей игры запасные игроки должны постоянно разминаться, мысленно как бы играя на площадке. Такой порядок облегчает действия тренера, он еще увереннее сможет производить замены и будет действовать решительнее даже во внезапно изменившейся ситуации.

Тренер должен умело использовать перерывы во время партий, между партиями и перед решающей пятой партией в качестве фактора

психологического воздействия. Не следует стараться сказать все и всем, о чем он думает. И ни в коем случае не стоит объяснять, как надо выполнять тот или иной технический прием. Указания должны быть конкретными и ясными: из-за чего проигрывает команда и что надо сделать против конкретного игрока противника, как изменить расстановку, куда выходить для игры в защите или на страховке, как изменить тактический вариант в нападении и т.п. При этом можно говорить конкретно только двум или трем игрокам. Тренер должен держаться уверенно, особенно в трудные моменты игры, и всячески стараться подбодрить команду.

Тренер должен чувствовать, когда взять перерыв – в начале партии, в середине ее или в конце. Перед решающей пятой партией для отдыха и замечаний всю команду, включая запасных, можно увести в раздевалку. Если необходимо, двух-трех игроков целесообразно оставить для разминки с мячом.

Разбор игры надо проводить на специальном занятии, до очередной тренировки или игры. Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления, сопоставляет их с планом на игру. Разбор игры проводят примерно по следующим пунктам:

- оценивают отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремленность);
- отмечают выполнение главной тактической задачи, анализируют действия в нападении и защите;
- анализируют выполнение индивидуальных заданий;
- сообщают технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляют их с плановыми заданиями.

Разбор заканчивается общими выводами и определением задач на следующую встречу или дальнейшую работу.

### **Контрольные вопросы:**

1. От чего зависит успешное выступление команды на соревновании?
2. Рассказать о стратегическом и оперативном управлении командой?
3. Какую роль играют собрания с командой и индивидуальные беседы?
4. Как происходит управление командой на игре?
5. Как вы понимаете разбор и анализ игры?

### **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р, Волейбол учебник для высших учебных заведений // Ташкент 2006 – 239 с
2. Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.
3. Клещев Ю.Н., Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион – Москва, 2009. – 208 с.
4. Литвиненко А.Ю. Волейбол высшего уровня.- М.: “ Человек-олимпия”, 2007.-32 с.

### **Сайты интернета:**

1. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O‘zbekiston milliy kutubxonasi portal
2. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta’limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
3. [www.volleybol.uz](http://www.volleybol.uz) - O‘zbekiston voleybol federatsiyasi portali

## **ГЛАВА 22. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ВОЛЕЙБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ**

### **22.1. Государственные органы управления**

Исполнительную власть осуществляет Кабинет Министров Республики Узбекистан. Кабинет Министров Республики Узбекистан состоит из Премьер-министра Республики Узбекистан, его заместителей, министров, председателей государственных комитетов. В состав Кабинета Министров входит по должности глава правительства Республики Каракалпакстан.

Государственная политика в области физической культуры и спорта направлена на улучшение качества жизни граждан, формирование здорового образа жизни, воспитание физически и духовно развитого подрастающего поколения, способного адаптироваться к современным условиям жизни, подготовку спортивного резерва, а также спортивных сборных национальных команд с целью успешного выступления на международных спортивных соревнованиях. Государственная политика в области физической культуры и спорта основывается на следующих принципах:

- ответственность государственных органов власти и управления, органов местного самоуправления, организаций, а также должностных лиц за обеспечение права граждан на занятия физической культурой и спортом и создание необходимых условий для реализации этого права;
- единство нормативно-правовой базы физической культуры и спорта на всей территории государства;
- гарантия прав и общедоступность занятий физической культурой и спортом для всех граждан;
- безопасность организации и проведения учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уважение и соблюдение государством международных обязательств в области физической культуры и спорта;

- приоритетность поддержки развития физической культуры и спорта среди социально незащищенных групп населения (дети из многодетных семей, сироты, лица с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды);

- взаимодействие государственных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта с общественными физкультурно-спортивными объединениями;

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- признание государственной, общественной и частной форм организации физической культуры и спорта;

- добровольность занятий физической культурой и спортом.

К государственным органам управления специальной компетенции относятся: Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан, органы управления физической культуры и спорта, административно-территориальные единицы республики.

Орган государственного управления физической культурой и спортом представляет собой определенный коллектив людей, который формируется государством с целью практического осуществления в юридически властной форме исполнительно-распорядительной деятельности по вопросам физического воспитания населения и развития спорта, или иначе – государственного управления.

Определить основными задачами и направлениями деятельности Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан:

- **реализацию единой государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на приобщение широких слоев населения к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, воспитание физически здорового подрастающего поколения, развитие спортивной индустрии и инфраструктуры, обеспечение достойного**

представления страны в области спорта высших достижений на международной спортивной арене;

- координацию деятельности физкультурно-спортивных обществ и клубов министерств и ведомств, а также организационно-методическое руководство деятельностью преподавателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных, профессиональных и высших образовательных учреждений республики;

- организацию совместно с органами государственной власти на местах, органами самоуправления граждан, физкультурно-спортивными обществами, образовательными учреждениями, общественными организациями широкомасштабной работы по популяризации среди населения, особенно молодежи, занятий физической культурой и спортом;

- всемерное развитие детского спорта путем широкого вовлечения детей в регулярные занятия спортом, повышения качества детского спортивного образования, дальнейшего расширения сети детских спортивных объектов во всех регионах, особенно в сельских и отдаленных районах;

- осуществление взаимодействия с Национальным олимпийским комитетом Узбекистана, спортивными федерациями (ассоциациями) в создании эффективной системы отбора, подготовки и повышения мастерства перспективных спортсменов, формирования из их числа качественного спортивного резерва и составов сборных команд страны для обеспечения успешного участия в Олимпийских, Паралимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира, Азии и других международных соревнованиях и турнирах;

- стимулирование и поддержку развития в стране профессионального, массового спорта, в том числе игровых и зимних видов, внедрения современных технологий в процесс спортивной подготовки с учетом передового международного опыта, повышения уровня и качества

**национальных чемпионатов по всем видам спорта, организации международных и региональных соревнований, а также принятие системных мер по противодействию нездоровой спортивной конкуренции и применению запрещенных препаратов;**

- **развитие и укрепление материально-технической базы физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, объектов и сооружений по направлениям массового, детского и профессионального спорта, обеспечение максимального и эффективного их использования, участие в разработке предложений по организации и расширению производства отечественного спортивного оборудования и инвентаря;**

- **организацию подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта, обеспечение высококвалифицированными тренерами и другими спортивными специалистами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, образовательных и спортивно-образовательных учреждений;**

- **расширение и укрепление международных и межгосударственных спортивных связей, организацию работы по привлечению иностранных инвестиций и грантов, содействие в организации популярных спортивных программ, издание массовой литературы и выпуск тематических видео- и киноматериалов в области физической культуры и спорта.**

- **осуществление комплексных мер по реализации единой государственной политики в области массового спорта, возрождению богатого культурного наследия народа, всемерному развитию веками формировавшейся высокой духовности, народных традиций и обычаев, воспитанию физически здоровых, духовно богатых и гармонично развитых личностей;**

- **исходя из идеи национальной независимости, культурных и духовно-нравственных традиций народа Узбекистана, осуществление просветительской, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой**

работы среди населения, более полное удовлетворение культурных и эстетических потребностей людей;

- осуществление мер по развитию физического воспитания и массового спорта, формированию у населения, в первую очередь среди молодежи и детей, понимания необходимости занятия спортом, привитию стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту, подготовке молодежи к труду и службе в вооруженных силах республики

### **23.2. Федерация волейбола Узбекистана – общественный орган управления**

В соответствии со статьей 18 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» спортивной федерацией признается негосударственная некоммерческая организация, созданная на основе членства и прошедшая государственную регистрацию для развития одного или нескольких видов спорта, их популяризации, а также организации проведения спортивных мероприятий и подготовки спортсменов — членов спортивных сборных команд Республики Узбекистан по соответствующему виду спорта.

Федерация волейбола Узбекистана является самостоятельной негосударственной некоммерческой организацией, созданной в целях развития и популяризации волейбола в РУз, а также для защиты законных прав и интересов своих членов. Ее организационно-правовая форма – это общественное объединение.

Поскольку спортивная федерация является общественной организацией, то и порядок создания, деятельности, реорганизации и ликвидации осуществляются в соответствии с законодательством об общественных объединениях с учетом особенностей, предусмотренных Законом «О физической культуре и спорте».

Основной целью Федерации является развитие и популяризация волейбола в Республике Узбекистан, повышение роли физической культуры и

спорта, воспитание всесторонне развитой личности и содействие делу совершенствования здорового образа жизни.

Местная спортивная федерация создается и действует в целях развития определенного вида или определенных видов спорта на территориях муниципального района, городского округа.

Региональная спортивная федерация создается и действует в целях развития определенного вида или определенных видов спорта на территории субъекта. Региональная спортивная федерация может не приобретать права юридического лица в случае, если такая федерация является структурным подразделением республиканской спортивной федерации.

Высшим руководящим органом спортивной федерации является конференция. Ее собрание проводится один раз в 4 года (после Олимпийских игр). Постановления конференции принимаются открытым голосованием на основе большинства голосов.

Исполком Федерации сообщает дату и место проведения конференции за 15 дней до ее начала, каждому члену Федерации, с указанием вопросов повестки дня. Конференция считается правомочной, если в ней участвуют 2/3 части всех членов Федерации.

Постоянно действующим органом является выборный коллегиальный орган, подотчетный конференции.

При создании спортивной федерации ее учредители автоматически становятся ее членами, приобретая соответствующие права и обязанности.

Федерация волейбола Узбекистана в установленном законодательством порядке вправе:

- организовывать и проводить по соответствующему виду спорта чемпионаты, первенства, разрабатывать и утверждать положения (регламенты) о таких соревнованиях, наделять статусом чемпионов, победителей, а также делегировать на срок не более чем три года иным созданным в виде некоммерческих организаций физкультурно-спортивным организациям право на проведение таких соревнований;

- обладать всеми правами на использование символики спортивных сборных команд по соответствующим видам спорта, за исключением государственной символики;
- осуществлять аттестацию тренеров и спортивных судей по соответствующим видам спорта и контроль за их деятельностью;
- отбирать и представлять спортсменов, тренеров и спортивных судей по соответствующим видам спорта на присвоение международными спортивными организациями званий и квалификаций;
- разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права и обязанности, в том числе спортивные санкции, для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта.

### **22.3. Роль и задачи развития волейбола в спортивных клубах, ДЮСШ, общеобразовательных школах, лицеях, вузах**

Волейбол – один из самых популярных видов спорта в школе. В спортивных секциях школьных коллективов физической культуры занимается большое количество учащихся. Как составная часть программы по физической культуре в школе, волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. Волейбол включен в уроки физической культуры в V-XI классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся.

Многолетний опыт работы с юными спортсменами показывает, что повышение уровня мастерства волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе. Имеющийся опыт многолетней работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует о том, что они являются отличной базой привлечения

детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для школьных коллективов физической культуры.

ДЮСШ призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечить укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;

- готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;

- оказывать помощь общеобразовательной школе в организации массовой спортивной работы.

В решении этих задач руководители ДЮСШ и тренерско-преподавательский состав школ в своей повседневной деятельности должны руководствоваться основными документами, определяющими целенаправленность и содержание учебного процесса - программой и законом Республики Узбекистан о физической культуре и спорте.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школы дирекция ДЮСШ может вносить частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом её основную направленность.

Занятия волейболом в секциях, по месту жительства - не только отличное средство физического воспитания, но и эффективная форма приобщения молодёжи к увлекательному и полезному делу, что особенно важно в воспитании так называемых трудных подростков. Перспективно создание секций волейбола в жилых микрорайонах. Хорошо налаженная спортивная работа по месту жительства рабочих и служащих немедленно сказывается на результатах их труда, облегчает молодёжи процесс профессиональной адаптации в трудовом коллективе.

Спортивные клубы высших учебных заведений призваны вовлекать всех студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников вузов и членов их семей в

регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом с целью их всестороннего физического развития, повышения спортивного мастерства и воспитания в духе патриотизма, интернационализма; готовить спортсменов высшего класса, способных достойно защищать честь своего клуба, общества в различных соревнованиях.

Задача клубов – создавать спортивные секции и команды по различным видам спорта и организовывать тренировочные занятия, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спартакиады в оздоровительно-спортивных лагерях и студенческих общежитиях; принимать участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых советами общества, комитетами по физической культуре и спорту, профсоюзами.

### **Контрольные вопросы:**

1. При помощи каких органов власти проходит управление развитием волейбола в Узбекистане?
2. Принципы государственной политики в области физической культуры и спорта?
3. Задачи и направления деятельности Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан?
4. Цели и задачи Федерации волейбола республики Узбекистан?
5. Какую роль в развитии волейбола играют профессиональные клубы, ДЮСШ?

### **Литература:**

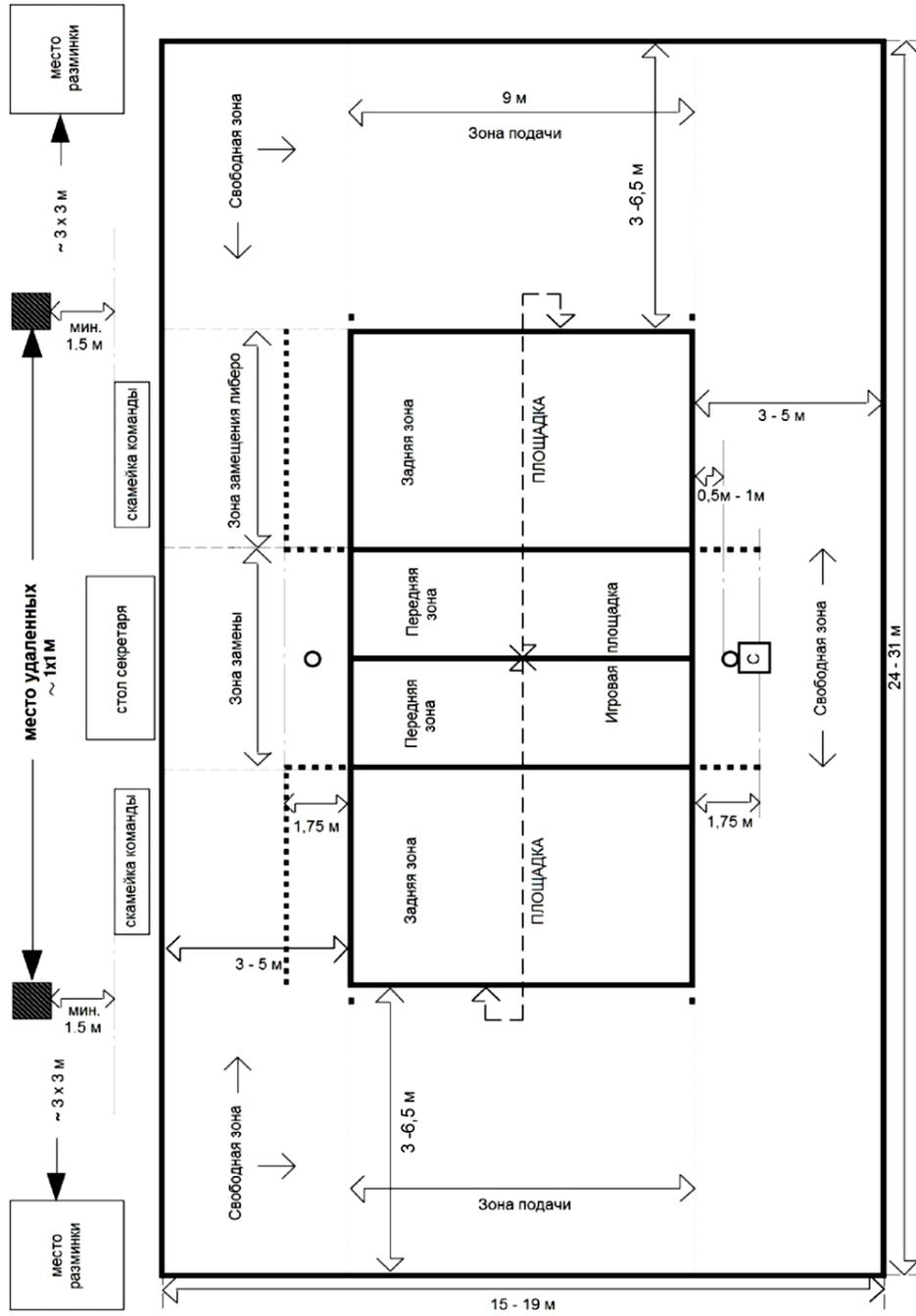
1. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А., *Voleybol nazariyasi va uslubiyati* // дарслик – Т. – 2012.- 206 бет.
2. Беляев А.Б., Савин М.В. *Волебол. / Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТВТ. Дивизион., 2009.-359 с.*
3. *Законы Республики Узбекистан О внесении изменений и дополнений в Законы Республики Узбекистан О физической культуре и спорте // Собрание законодательства Республики Узбекистан 2015г. №36, ст.473*
4. *Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида (ПФ-5368) 2018 йил 5 март.*

### **Сайты интернета:**

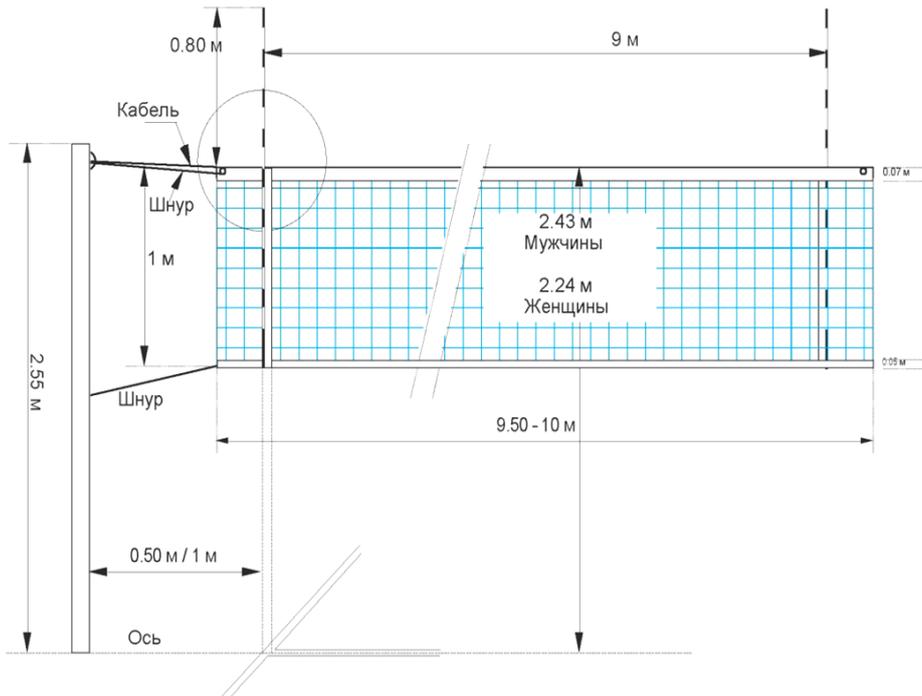
- 1 [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliyijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'limtizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.voleybol.uz](http://www.voleybol.uz) - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portali



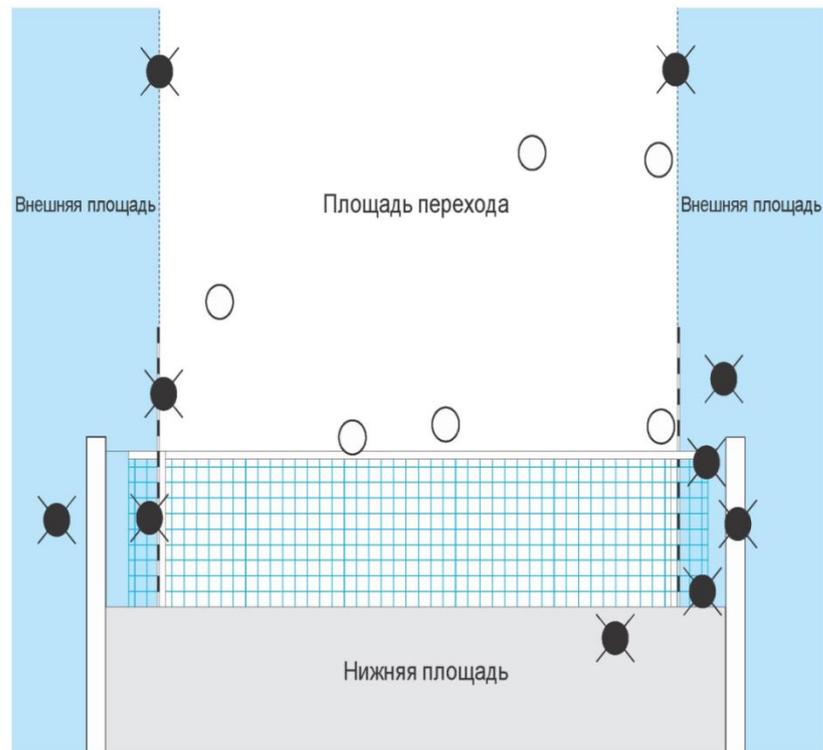
## СХЕМА 2: ИГРОВОЕ ПОЛЕ



### СХЕМА 3: ЭСКИЗ СЕТКИ



## СХЕМА 4: ПЕРЕСЕЧЕНИЕ МЯЧОМ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ СЕТКИ НА ПЛОЩАДКУ СОПЕРНИКА

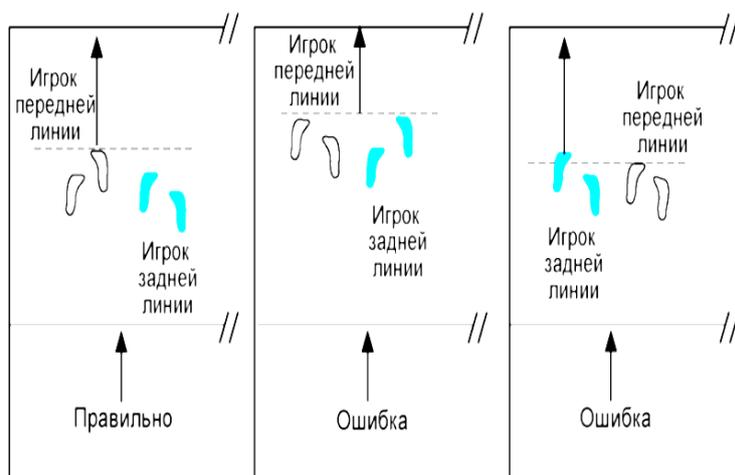


- = Ошибка
- = Правильный переход

## СХЕМА 5: ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ

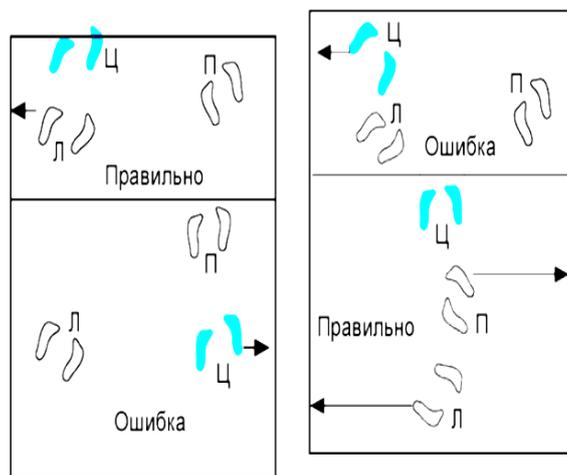
### Пример А:

Определение позиций между игроком передней линии и соответствующим игроком задней линии



### Пример Б:

Определение позиций между игроками одной линии



Ц = Центральный игрок

П = Правый игрок

Л = Левый игрок

## СХЕМА 6: АТАКА ИГРОКА ЗАДНЕЙ ЛИНИИ



## СХЕМА 7: ШКАЛЫ САНКЦИИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

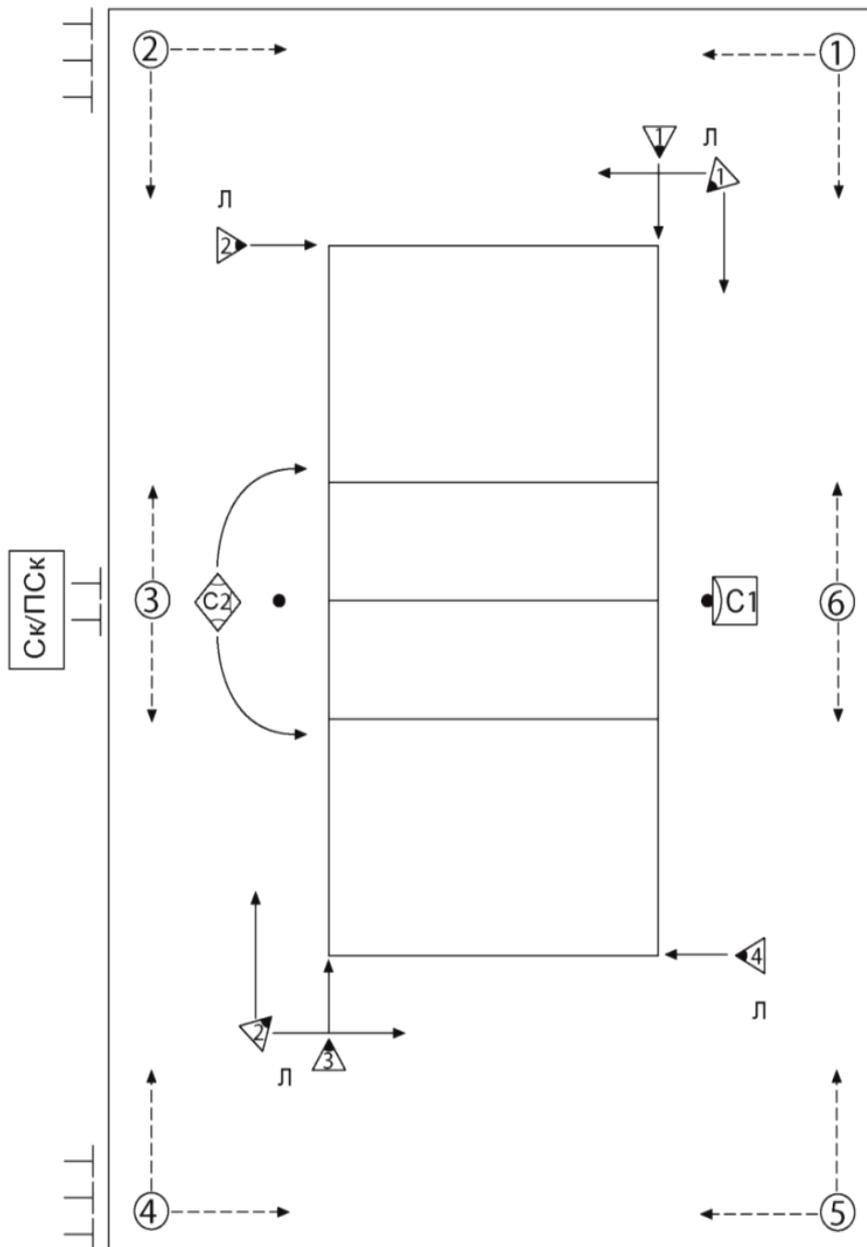
### ШКАЛА САНКЦИЙ И ПОСЛЕДСТВИЯ

КАТЕГОРИИ	СЛУЧАЙ	НАРУШИТЕЛЬ	САНКЦИЯ	КАРТОЧКИ	ПОСЛЕДСТВИЕ
ГРУБОЕ ПОВЕДЕНИЕ	Первый	Любой член команды	Замечание	Красная	Очко и подача сопернику
	Второй	Тот же член команды	Удаление	Красная + Желтая вместе	Должен покинуть игровое поле и оставаться в месте для удаленных до конца партии
	Третий	Тот же член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая раздельно	Должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча
ОСКОРБИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	Первый	Любой член команды	Удаление	Красная + Желтая вместе	Должен покинуть игровое поле и оставаться в месте для удаленных до конца партии
	Второй	Тот же член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая раздельно	Должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча
АГРЕССИЯ	Первый	Любой член команды	Дисквалификация	Красная + Желтая раздельно	Должен покинуть Контрольную Зону Соревнования до конца матча

### СИМВОЛЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА ЗАДЕРЖКУ И САНКЦИИ

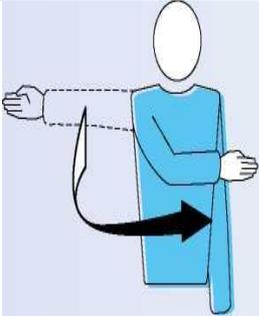
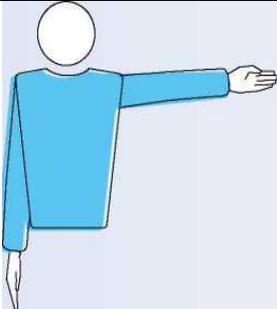
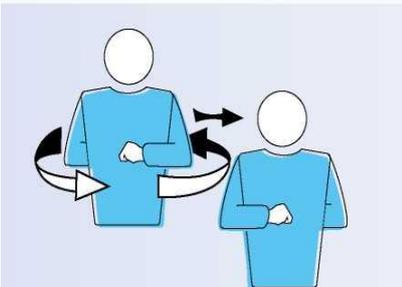
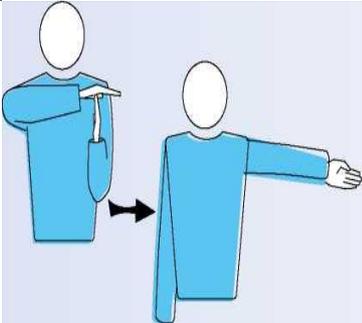
КАТЕГОРИИ	СЛУЧАЙ	НАРУШИТЕЛЬ	СРЕДСТВО СДЕРЖИВАНИЯ или САНКЦИЯ	КАРТОЧКИ	ПОСЛЕДСТВИЕ
ЗАДЕРЖКА	Первый	Любой член команды	Предупреждение за задержку	Жест № 25 с Желтой карточкой	Предупреждение – наказания нет
	Второй и последующие	Любой член команды	Замечание за задержку	Жест № 25 с Красной карточкой	Очко и подача сопернику

## СХЕМА 8: РАСПОЛОЖЕНИЕ СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЫ И ИХ ПОМОЩНИКОВ



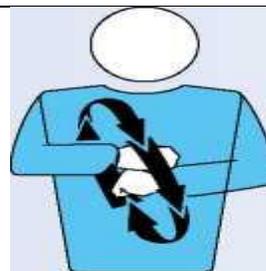
- С1 = Первый Судья
- ◆ С2 = Второй Судья
- Ск/ПСк = Секретарь/Помощник Секретаря
- ▶ = Линейные (номера 1-4 и 1-2)
- ④ = Подавальщики Мяча (номера 1-6)
- ┊ = Протирщики Пола

# ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ СУДЕЙ

РАЗРЕШЕНИЕ ПОДАВАТЬ	
<p>Движением руки указать направление подачи</p> <p><b>П</b></p>	
ПОДАЮЩАЯ КОМАНДА	
<p>Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать</p> <p><b>П В</b></p>	
СМЕНА ПЛОЩАДОК	
<p>Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса</p> <p><b>П</b></p>	
ТАЙМ-АУТ	
<p>Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально ( в форме Т), и затем указать запрашивающую команду.</p> <p><b>П В</b></p>	
ЗАМЕНА	

Круговое движение предплечьями вокруг друг друга

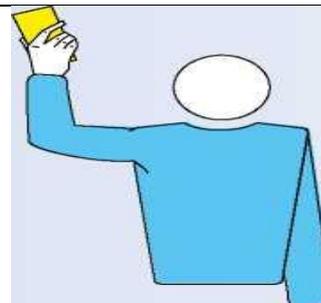
П В



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Показать жёлтую карточку для предупреждения

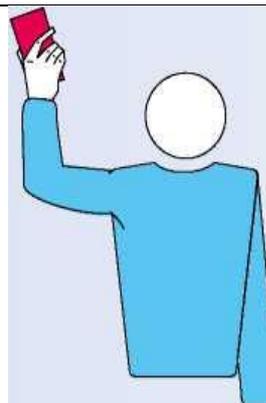
П



**ЗАМЕЧАНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Показать красную карточку для замечания

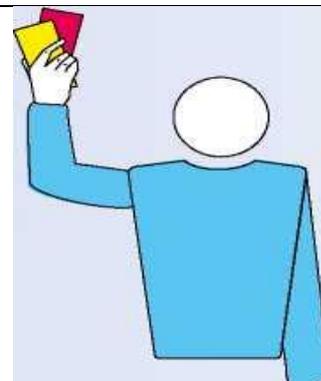
П



**УДАЛЕНИЕ**

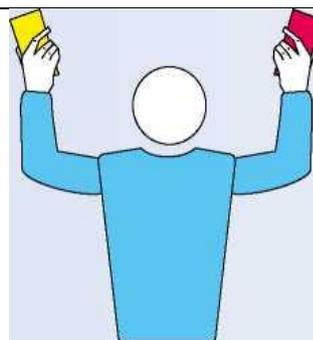
Показать обе карточки вместе для удаления

П



## ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Показать красную и жёлтую карточки  
раздельно для дисквалификации



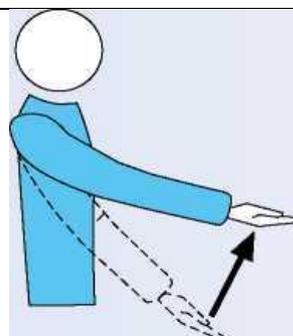
## КОНЕЦ ПАРТИИ ( ИЛИ МАТЧА)

Скрестить предплечья с открытыми  
кистями перед грудью



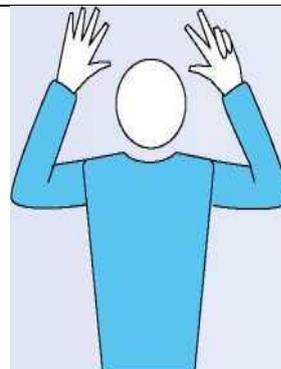
## МЯЧ НЕ ПОДБРОШЕН ИЛИ НЕ ВЫПУЩЕН ПРИ УДАРЕ НА ПОДАЧЕ

Поднять вытянутую руку с обращённой  
вверх ладонью



## ЗАДЕРЖКА ПРИ ПОДАЧЕ

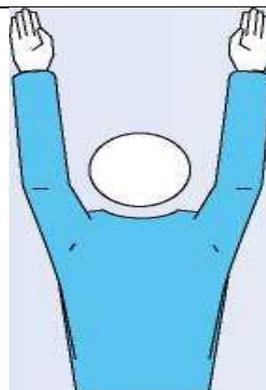
Поднять восемь разведённых пальцев



## ОШИБКА ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ИЛИ ЗАСЛОН

Поднять обе руки вертикально ладонями вперёд

П В



## ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПРИ ПЕРЕХОДЕ

совершить круговое движение указательным пальцем

П В



## МЯЧ « В ПЛОЩАДКЕ »

Указать рукой и пальцами в направлении пола

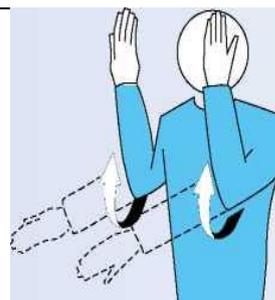
П В



## МЯЧ « ЗА »

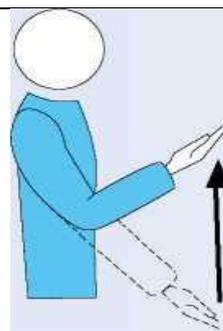
Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращёнными к корпусу

П В



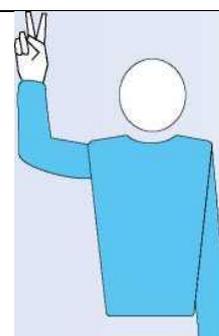
## ЗАХВАТ

Медленно поднять предплечье с  
обращённой вверх ладонью



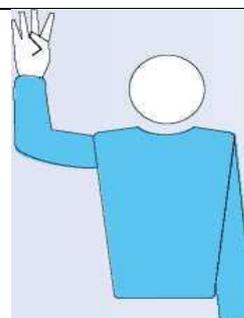
## ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ

Поднять два разведённых пальца



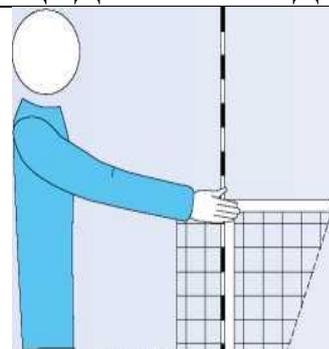
## ЧЕТЫРЕ УДАРА

Поднять четыре разведённых пальца



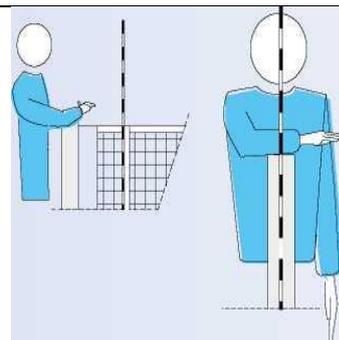
## КАСАНИЕ СЕТКИ ИГРОКОМ, ПОДАННЫЙ МЯЧ НЕ ПЕРЕШЁЛ К СОПЕРНИКУ ЧЕРЕЗ ПЛОЩАДЬ ПЕРЕХОДА

Указать соответствующую сторону сетки  
соответствующей рукой



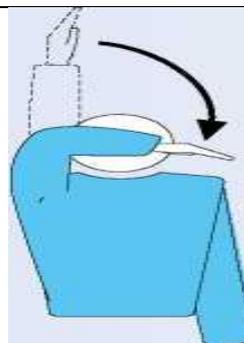
## КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ

Расположить руку над сеткой ладонью вниз



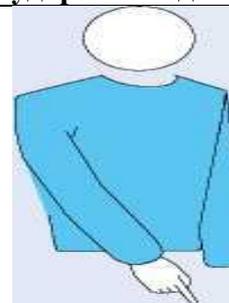
## ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью



**Переход на площадку соперника**  
**Пересечение мячом нижней площадки или**  
**Подающий касается площадки (лицевой линии) или**  
**Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче.**

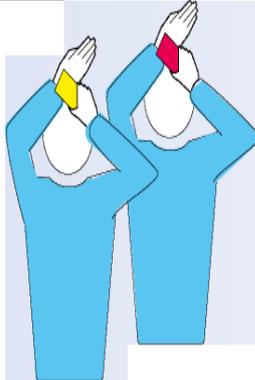
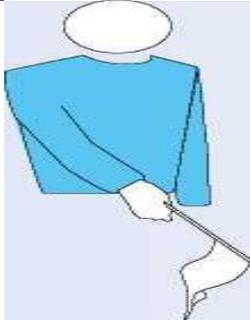
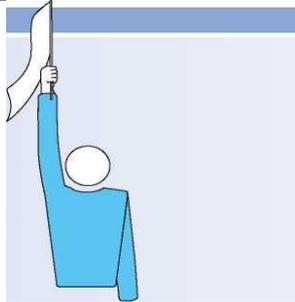
Указать на среднюю линию или на соответствующую линию



## ОБОЮДНАЯ ОШИБКА ИЛИ ПЕРЕИГРОВКА

Поднять оба больших пальца вертикально



<b>КАСАНИЕ МЯЧА</b>	
<p>Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально</p> <p><b>П</b></p>	
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ/ ЗАМЕЧАНИЕ ЗА ЗАДЕРЖКУ</b>	
<p>Прикрыть запястье жёлтой карточкой (предупреждение)</p> <p>И красной карточкой (замечание)</p> <p><b>П</b></p>	
<b>ОФИЦИАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ ФЛАГОМ ЛИНЕЙНЫХ</b>	
<b>МЯЧ В ПЛОЩАДКЕ</b>	
<p>Указать флагом вниз</p> <p><b>Л</b></p>	
<b>МЯЧ «ЗА»</b>	
<p>Поднять флаг вертикально <b>Л</b></p>	

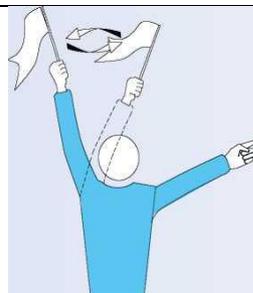
## КАСАНИЕ МЯЧА

Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки



## ОШИБКИ ПЛОЩАДИ ПЕРЕХОДА, КАСАНИЕ МЯЧОМ ПОСТОРОННЕГО ПРЕДМЕТА, ИЛИ ЗАСТУП ЛЮБОГО ИГРОКА ПРИ ПОДАЧЕ

Махать флагом над головой и указывать на антенну или соответствующую линию



## НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью



## ТАБЛИЦЫ

Таблица 10

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Максимальный возраст зачисления, лет	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>				
1-й период	6-8	15	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2-й период	9-17	15	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях
<b>Этапы начальной подготовки</b>				
Первый	9	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй		14	9	
Третий		14	9	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
Первый		12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, технико-тактической, подготовки. II юношеский разряд
Второй		12	12	
Третий		12	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП, интегральной
Четвёртый		12	18	

				подготовки, I юношеский или II спортивный разряд
Пятый		12	18	Выполнение нормативов О ФП и СФП, ТТП, ИП, I юношеский спортивный разряд

Таблица 11

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ и СДЮШОР (в часах)

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		6-8 лет	8-9 лет	1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й	
1.	Теоретическая подготовка	4	10	8	14	16	18	20	
2.	Общая физическая подготовка	180	104	86	130	88	96	110	
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	45	64	81	108	124	
4.	Техническая подготовка	80	100	72	108	119	130	150	
5.	Тактическая подготовка	6	14	37	56	68	103	118	
6.	Интегральная подготовка	-	-	26	40	68	103	118	
7.	Инструкторская и судейская практика	8	16	-	-	10	16	20	
8.	Соревнования '	14	40	24	40	102	132	150	
9.	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	8	16	14	14	20	22	22	
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	104	104	
11	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	312	312	312	468	624	832	936	

' на одну игру отводится: 2 часа на спортивно-оздоровительном этапе, на этапе начальной подготовки, на первом году учебно-тренировочного этапа; 3 часа на втором-пятом.

Таблица 12

Соотношение средств на виды подготовки  
по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Спортивно-оздоровный этап	65	4	29	2	-
Спортивно-оздоровный этап	44	80	42	6	-
Этап начальной подготовки	33	16	27	14	10
1-2-й годы учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	15
3-5-й годы учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	19

Таблица 13

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество встреч-игр)

Виды соревнований	Соревновательный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1-й пер. 6-8 лет	2-й пер. 9-17 лет	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
По физической и технической подготовке	2-4	5-8	6	7	7	8	8	8	6	6
Контрольные	6	4-10	6	13	13	16	16	14	12	12
Подводящие	-	-	-	-	-	4	4	10	12	12
Основные	2	до 6	-	-	-	6	6	12	20	20

Таблица 14

Приёмные нормативы для зачисления  
на учебно-тренировочный этап

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Физическая подготовка			
1	Длина тела, см	168	170
2	Становая сила, кг	75	95
3	Бег 30 м., сек	5,7	5,1
4	Бег 30 м. (5х6), сек	11,5	11,0
5	Прыжок в длину с места, см	187	208
6	Прыжок вверх с места, отталкиваясь	44	54

	двумя ногами, см		
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками - сидя, м - стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5
Техническая подготовка			
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4	Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши)

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м., сек	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3	Бег 30 м. (5х6), сек	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-
4	Бег 92 м, с изменением направления, «ёлочка», сек	-	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места, толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками - сидя, м - стоя, м	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0	9,5 17,0	11,0 17,5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (девушки)

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно – тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2	Бег 30 м., сек	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3	Бег 30 м. (5х6), сек	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4	Бег 92 м, с изменением направления, «ёлочка», сек	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места, толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками - сидя, м - стоя, м	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

№	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									святые	написи
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническая подготовка										
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3	Передача сверху у стен, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по	3	3	4	3	4	5	3	3	4

	зонам; 16-17 лет – в прыжке									
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (в 16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4	3	2	3
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4					
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали					2	3	4	4	5
<b>Тактическая подготовка</b>										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	9
<b>Интегральная подготовка</b>										
1	Прием – снизу верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2	Нападающий удар - блокирование					4	5	6	6	8
3	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6	8
4	Переход после подачи к				3	3	3	3	6	5

	защитным действиям, после защитных – к нападению									
Спортивный результат										
1	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре (%)									
	-выигрыш				30	40	40	40	35	40
	-проигрыш				25	25	25	20	16	20
3	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
4	Ошибки при приёме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

Таблица 17а

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет)

№ п/п	Контрольные испытания	Год занятий							
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	2	2
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ Волейболом \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							
		Длина тела, см	Масса тела, см	Длина голени, см	Сила сгибатель кисти	ЖЕЛ	МПК		Заключение врача
							мл/мин	мл/мин кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР									
Группы начальной подготовки 1-й 2-й 3-й									
Учебно-тренировочные группы 1-й 2-й 3-й 4(5)-й									

Продолжение таблицы 18

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					
		Общая			Специальная		
		Бег 30 м	Челночный бег (5х6 м) или «елочка»	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками	
						Сидя	Стоя
Исходные данные при							

зачислен ии в ДЮСШ, СДЮШ ОР							
ГНП: 1-й 2-й 3-й							
УТГ: 1-й 2-й 3-й 4(5)-й							

Окончание таблицы 18

Учебные группы, год обучени я	Дата обслед ования	Техническая подготовленность (кол-во раз)						Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортив ные результа ты
								Кол-во рабочих дней			
								контроль ных	календарных	трениро вочных	
ГНП: 1-й 2-й 3-й											
УТГ: 1-й 2-й 3-й 4(5)-й											

Таблица 19

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств

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

Координационные способности			+	+	+	+										
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+								

Таблица 20

**Распределение объемов компонентов тренировки в учебно-тренировочном этапе  
третьего-пятого годов подготовки**

Этапы, периоды годового цикла	Количество недель	Виды подготовки									Интегральная, вт.ч. контрольные	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Экзамены (контрольные и переводные) и	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов	
		теоретическая	физическая		техническая			тактическая									
			общая	специальная	всего	нападение	защита	всего	нападение	защита							
<b>Учебно-тренировочный этап третьего года обучения</b>																	
Подготовительный период	22	8	57	58	76	38	38	41	21	20	49	7	-	14	44	354	
Соревновательный период	26	10	9	38	48	25	23	62	32	30	48	9	132	8	52	416	
Переходный период	4	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	62	
<b>Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения</b>																	
Подготовительный период	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396	
Соревновательный период	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468	
Переходный период	4	-	30	18	8	4	4	-	-	-	8	-	-	-	8	72	
<b>Учебно-тренировочный этап пятого года обучения</b>																	
Подготовительный период	22	12	65	62	86	44	42	48	25	23	59	5	-	15	44	396	
Соревновательный период	26	8	15	44	56	29	27	70	35	35	51	15	150	7	52	468	
Переходный период	4	-	30	18	8	4	4	-	-	-	8	-	-	-	8	72	

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в этапе начальной подготовки третьего года (в часах)

№ недел и	Виды подготовки										Количество соревнований	Приемные, переводные и контрольные испытания	Итого за год, часов
	теоретическая	физическ ая		техническая			тактическая			Интегральная			
		общая	специальная	всего	нападение	защита	всего	нападение	защита				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		4			1								9
2		4	1		1	1							9
3		4	1		2	2							9
4		3	1		1	1				1	2		9
5		3	1		1	2		1		1			9
6	2	3	1		1	1			1				9
7	2	3	1		1	1				1			9
8		3	2		1	1		1		1			9
9		2	2		1	1		1	1	1			9
10		2	2			1			1	1	2		9
11		2	1		1			1		1	3		9
12		4	2		1	1							9
13		3	2		1	1			1	1			9
14		3	2		1	1		1		1			9
15		2	2		1	1		1	1	1			9
16	2	2	2			1		1		1			9
17		2	2		1			1	1	2			9
18		2	2			1					4		9
19					2					1	6		9
20		1	1		1	1			1	1			9
21		1	1		1	2		1					9
22		1	1		1	1		1	1	1			9
23		2	2		1	1		1	1				9
24		1	1		1	1		2	1				9
25		1	1		1	1		1	1	1			9
26		2	1		1	2		1	1	1			9

27	2	2	1		1	1		1	1				9
28	2	2	2		1	1		1					9
29			2		2	1		1	2	1			9
30						1					3	4	9
31					2					1	6		9
32		4	1		2	2							9
33		4	1		2	2							9
34		4	1		1	1			1	1			9
35		3	1		1	2		1		1			9
36		3	1		1	1		1	1	1			9
37		2	2		2	2		1					9
38		2	2		1	1			1				9
39		2	2		1	2		1		2			9
40		2	1		1	1		1	1	1			9
41		2	1		1	1		1	1	2			9
42	2	2	1		1	1			1	2			9
43	2	2	1		1					1	3		9
44		2	1		1	1					3		9
45		2	2		1	1		1		1			9
46		2	2		1	1		1	1	2			9
47		2				1			1	1	3		9
48		2	1					1	1	2	3		9
49		4	1		1	1				1	2		9
50		2	1			1		1				4	9
51		2	1		1	1		1	1			2	9
52		3			1	1		1	1	2			9
Итого За год	14	130	64	108	54	54	56	30	26	40	40	16	468

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в этапе начальной подготовки второго года (в часах)

№ недели	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов
	теоретическая	физическая		техническая			тактическая			Интегральная					
		общая	специальная	всего	нападение	защита	всего	нападение	защита						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		3	2		1								6		12
2		3	1		1	1							4	2	12
3		3	2		1	2		1	1	2					12
4		2	2		2	1		1		2				2	12
5		3	2		1	2			2	2					12
6		2	2		1	1		2		2				2	12
7	2	2	2		1	1		1	1	2					12
8		1	2		2	1		1	1	2				2	12
9	2		2		1	2		1	1	3					12
10									1			9		2	12
11												12			12
12		3	2		2	1		1		1				2	12
13		3	3		1	2			1	2					12
14		2	2		2	1		1		2				2	12
15	1	2	3		1	2		1		2					12
16		1	2		2	1		1		1	2			2	12
17			2		1	2			2	3	2				12
18								1				9		2	12
19												12			12
20		3	1		2	1		1		2				2	12
21	2	3	2		1	1			1	2					12
22	1	3	2		1	1		1		1				2	12
23		3	2		1	2		1	1	2					12
24		2	2		2	1		1	1	1				2	12
25								1	1	1		3			12
26		2	2		1	2		1		2				2	12
27		1	2		2	1		1	2	3					12

28		1	1		1	2		2		1	2			2	12
29			1		2	1		1	2	3	2				12
30								1				9		2	12
31												12			12
32	2	3	1		1	1			1	1				2	12
33	2	3	1		3	1			1	1					12
34		2	1		1	2		1	1	2				2	12
35		3	2		2	1		1	1	2					12
36		2	2		2	1		1		2				2	12
37		3	2		1	2		1	1	2					12
38								1				9		2	12
39	2	2	2		1	2			1	2					12
40		3	2		2	1		1		1				2	12
41		2	3		1	2		1	1	2					12
42		2	2		2	1		1	1	1				2	12
43		1	2		2	2			1				4		12
44		1	1		1	2		1	1	1			2	2	12
45	2	1	1		2	1		1	1	3					12
46			1		1	2		2	2	2				2	12
47												12			12
48									1			9		2	12
49		3	3		2	1		1		2					12
50		3	3		1	1					2			2	12
51		3	3		1	1							4		12
52		3	3		2	2								2	12
Итого за ГОД	16	88	81	119	61	58	68	36	32	68	10	102	20	52	624

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам  
в учебно-тренировочном этапе пятого года

№ недел и	Виды подготовки										Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Приемные, контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов
	теоретическая	физическая		техническая			тактическая			Интегральная					
		общая	специальная	всего	нападение	защита	всего	нападение	защита						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подготовительный период															
1		3	2		2	2		1		3			3	2	18
2		3	2		2	2			1	3			3	2	18
3	2	3	2		3	2		1		3				2	18
4	1	3	2		2	3		1	1	3				2	18
5		3	2		2	2		2	1	4				2	18
6	1	2	2		2	2		1	2	4				2	18
7		1	3		2	2		2	2	4				2	18
8	1	1	3		2	2		2	2	3				2	18
9		2	3		2	2		2	2	3				2	18
10	1		3		1	1		2	2	3			3	2	18
Всего за период	6	21	24	40	20	20	27	14	13	33			9	20	180
Соревновательный период															
11	2	2	4		2	2		2	2					2	18
12		1	2		1	1		2	2	1		6		2	18
13		1	2		1	1		1	1	3		6		2	18
14		1	2		1	1		1	1	3		6		2	18
15		1	2		1			1	1	4		6		2	18
16			2		1	1		1	1	4		6		2	18
17			1			2		2	2	3		6		2	18
18			1		1	1		1	1	2		9		2	18
19			1		1	1		3	1	1	1	9		2	18
20	2	2	4		3	1		2	2					2	18
21	2	2	4		2	1		2	2	1				2	18
22		1	2		1			1	1	3	1	6		2	18

23		1	2		2	1		1	1	2	1	6		2	18
24		1	2		1	1		1	1	2	1	6		2	18
25			1		1	1		1	1	4	1	6		2	18
26			1		2	1		2	2	2	1	6		2	18
27			1		1	1		2	2	2	1	6		2	18
28			1		2	2		1	1	2	1	6		2	18
29			1		1	1		2	2	2	1	6		2	18
30			1		1			2	1	1	1	9		2	18
31			1			1		1	2	1	1	9		2	18
32		2	4		3	4								2	18
Всего за период	6	15	42	52	27	25	60	30	30	43	11	120	3	44	396
Переходный период															
33		7	5		1	1				2				2	18
34		7	5		1	1				2				2	18
Всего за период		14	10	4	2	2				4				4	36
Подготовительный период															
35		6	5		1	1		1	1	1				2	18
36		4	4		2	1		1	1	2	1			2	18
37		4	4		3	1		1	1	2				2	18
38		4	3		2	3		1	1	2				2	18
39	1	4	3		3	2		1		2				2	18
40	1	4	3		2	2		1	1	2				2	18
41	1	3	3		2	3		1	1	2				2	18
42	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	18
43	1	3	3		2	2		1	1	2	1			2	18
44	1	4	2		1	1		1	1	4	1			2	18
45		4	2		2	2		1	1	3	1			2	18
46		1	3		2	3			2	2			6	2	18
Всего за период	6	44	38	46	24	22	21	11	10	26	5		6	24	216
Соревновательный период															
47										1		15		2	18
48										1		15		2	18
49	2				1	1		3	2	5	2			2	18
50			2		1	1		2	3	1	2		4	2	18
Всего за период	2		2	4	2	2	10	5	5	8	4	30	4	8	72

Переходный период															
51		8	4		1	1				2				128	
52		8	4		1	1				2			2	18	
Всего за период		16	8	8	2	2				4			4	36	
Итого за год	20	110	124	150			130			130	20	150	22	104	936

Таблица 23

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня в циклах подготовки. Гигиенический: душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений, травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.  10-20 мин. 5-15 мин (разминание 60% Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий	В процессе тренировки.  3-8 мин.

		точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3мин. само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц лица, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ теплый умеренно холодный/теплый. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин  5-10 мин  5 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.  Саморегуляция, гетерорегуляция
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна.	Восстановительные тренировки ежедневно.  1раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5000 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Примерная схема блока тренировочных занятий (ТЗ)

Этап подготовки, годы обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Учебно-тренировочный этап 1-2 год обучения	1.Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на активное заключительное движение кистями выпрямленных рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; прыгивать с высоты на носки, пружиня ногами	Спортивный зал или на площадке открытым воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, тренажёрами, набивными малыми резиновыми мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся
		10	1 мин		
	2.Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		20	1 мин		
	3.Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин	4		
		12	1 мин		
	4.Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой рукой	14 мин	6		
		10	1,5 мин		
	5.Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голених или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3		
		10	1 мин		
	6.Чередование бросков набивным и ударов малым сячом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин	2		
		8	1 мин		
	7.То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин	2		
		8	1 мин		

8.Многokратные удары по мячу, мячи с разных сторонo и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин	7		
	10	1 мин		
9.То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подаётся в фазе прыжка	10 мин	7		
	10	1 мин		
10.То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	7 мин	6		
	6	1 мин		
11.Спрыгивание с высоты (до 80см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	6 мин	12		
	1	25сек		
12.Подвижная игра «Снайперы»	6 мин			

Примечание: в графе «дозировка нагрузки, режим выполнения» содержится следующая информация:

Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.)

Количество серий(к.с.)

Количество повторений в серии (к.п.с.)

Отдых между сериями (о)

## Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ)

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приёмов волейбола (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: повысить надёжность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности

Порядковый номер ТЗ

Этап подготовки, годы обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Учебно-тренировочный этап 1-2 год обучения	1.Броски набивного мяча (до 3 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки, или на 5 м в зону 6 резко. Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	Спортивный зал или на площадке открытым воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов
		10	1 мин		
	2.Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин	3		
		20	1 мин		
	3.Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин	4		
		12	1 мин		
	4.Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин	6		
		10	1,5 мин		
	5.Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голенях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин	3		
		10	1 мин		
	6.Чередование бросков набивным и ударов малым сачом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин	2		
		8	1 мин		

7.То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин	2
	8	1 мин
8.Многократные удары по мячу, мячи с разных стороно и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин	7
	10	1 мин
9.То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подаётся в фазе прыжка	10 мин	7
	10	1 мин
10.То же, но с передачи партнёра после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4 мин	2
	15	2 мин
11.Нападающий удар с первой передачи и откидки	4 мин	1
	15	2 мин
12.То же, но против одиночного и группового блокирования	4 мин	2
	15	5 мин
13.Многократные удары с первой и второй передачи против одиночного и группового блокирования	10 мин	4
	10	2 мин
14.Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5 мин	3
	10	1 мин

## Примерный семидневный микроцикл для этапа начальной подготовки третьего года (третья неделя)

Дни микроцикла	№ занятий по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	7	Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц	135	Большая
Второй		Свободный от тренировок день		
Третий	8	Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2	135	Большая
Четвертый		Свободный от тренировок день		
Пятый	9	Развитие быстроты перемещений . Изучение передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение приема мяча двумя руками сверху, снизу при приеме нападающих ударов	135	Субмаксимальная
Шестой		Свободный от тренировок день		
Седьмой		Свободный от тренировок день		

Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного этапа пятого года  
(подготовительный период, девятая неделя)

Дни микроцикла	№ занятий по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	41	Контрольные испытания по физической подготовке. Совершенствование навыков переключения от игры в защите к игре нападения	180	Умеренная
Второй	42	Развитие прыгучести. Совершенствование навыков одиночного блокирования нападающих ударов. Направление удара известно	180	Большая
Третий		Активный отдых	135	
Четвертый	43	Совершенствование навыков приема подачи. Совершенствование навыков выполнения нападающих ударов при скрестных перемещениях в зоне 2 и 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении	180	Умеренная
Пятый	44	Совершенствование навыка блокирования нападающих ударов в одной зоне, выполняемых в двух направлениях с различных передач. Совершенствование игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы игры углом назад	135	Большая
Шестой	45	Учебно – тренировочная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

Примерный семидневный микроцикл для учебно-тренировочного этапа пятого года  
(соревновательный период, двадцать пятая неделя)

Дни микроцикла	№ занятий по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	121	Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование способов подач в сложных условиях (по заданию). Совершенствование навыка приема подачи	180	Умеренная
Второй	122	Контрольная игра	135	Максимальная
Третий		Активный отдых	180	
Четвертый	123	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Выбор способа нападающего удара в зависимости от передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Одиночное блокирование в одной из зон 4,3,2 нападающих ударов, выполняемых с различных передач и различными способами	180	Большая
Пятый	124	Совершенствование групповых тактических действий в защите. Групповое блокирование нападающих ударов, выполняемых основными способами. Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6, выходящим к сетке для выполнения второй передачи при приеме нападающих ударов	135	Умеренная
Шестой	125	Календарная игра	135	Максимальная
Седьмой		Активный отдых. Баня		

## ГЛОССАРИЙ

Русский язык	Английский язык
<p><b>Техника игры</b> — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты.</p>	<p><b>Technique</b> – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)</p>
<p><b>Техническая подготовка волейболистов</b> — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Technical training of volleyball players</b> – is pedagogical process aimed at improving playing technique.</p>
<p><b>Двигательный навык</b> – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии</p>	<p><b>Motor skill</b> – is an automated way to control movements into a coherent motor action</p>
<p><b>Технический прием</b> — система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач</p>	<p><b>Technical</b> — rational system of movements, similar in structure and aimed at solving similar tasks.</p>
<p><b>Физические способности волейболистов</b> — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Physical abilities of volleyball players</b> – are individual personality traits, that create the conditions for successful mastery of the game leyatelnosti.</p>
<p><b>Физические качества</b> — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гиб-</p>	<p><b>The physical qualities of volleyball players</b> – specific quantitative manifestation of physical abilities.</p>

КОСТЬ.	
<b>Физическая подготовка волейболистов</b> — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей.	<b>Physical preparation of volleyball players</b> – pedagogical process aimed at improving physical abilities.
<b>Игровая деятельность волейболистов</b> — управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная посредством технико-тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.	<b>Game activity of volleyball players</b> - controlled by the consciousness of mental and physical activity, aimed through technical and tactical actions to achieve victory over the opponent in a specific confrontation and in compliance with established rules.
<b>Соревновательная деятельность волейболистов</b> — игровая деятельность в условиях официальных соревнований.	<b>Competitive activity of volleyball players</b> — playing activity in the conditions of official competitions.
<b>Психологическая подготовка волейболистов</b> — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.	<b>Psychological training of volleyball players</b> -education of moral, strong-willed and those mental qualities that are adequate to the specifics of volleyball and contribute to the high reliability of competitive activity.
<b>Интегральная подготовка волейболистов</b> — педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности	<b>Integral training of volleyball players</b> -is a pedagogical process aimed at the integration of training effects of technical, tactical, intellectual and physical training in a holistic effect of competitive activity

<p><b>Система волейболистов</b> — совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство ориентированных на достижение цели.</p>	<p><b>The system of training volleyball</b>-a set of interrelated elements that form a holistic unity focused on achieving the goal.</p>
<p><b>Теоретическая подготовка волейболистов</b> - вооружение волейболистов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Theoretical training of volleyball players</b>-weapons volleyball special knowledge that increases the efficiency of training and competitive activities.</p>
<p><b>Тренировка волейболистов</b> — составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистами.</p>	<p><b>Training of volleyball players</b> - is an integral part of the training system, the pedagogical process aimed at teaching methods of the game and tactical actions, improvement of technical and tactical skills, development of physical abilities, education of mental, moral and volitional qualities, creation of conditions for high sports achievements by volleyball players.</p>
<p><b>Планирование и контроль</b> — основные функции управления. Планирование — есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки волейболистов и определения средств и методов достижения конечной цели. Контроль- есть процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановыми заданиями.</p>	<p><b>Planning and control</b> -are the main functions of management. Planning -is the process of choosing the direction of movement (trajectory) of the volleyball players training system and determining the means and methods of achieving the ultimate goal. Control - there is a process aimed at ensuring the coincidence of the course of preparation of volleyball with the planned tasks</p>
<p><b>Индивидуальные действия</b> — это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.</p>	<p><b>Individual actions</b> -are the actions of the player aimed at solving a certain tactical problem at the moment of the game.</p>
<p><b>Групповые действия</b> —</p>	<p><b>Group actions</b>-the interaction of two or</p>

взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.	more players performing a specific task.
<b>Командные действия</b> — это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите.	<b>Team actions</b> -is the interaction of all players of the team, aimed at performing certain tasks in attack and defense.
<b>Система игры</b> — это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.	<b>The game system</b> - is a certain organization of the team's actions, based on the functions of the players and their placement on the court
<b>Тактическая комбинация</b> — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контроля	<b>A tactical combination</b> - is an interaction between players aimed at creating conditions for one of them to complete an attack or control
<b>Форма ведения игры</b> — это характер проявления действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы.	<b>The form of the game is the nature</b> - of the team's actions, expressed in a certain pace and style of the game, in the tactics of substitutions and breaks, in the observance of game discipline, in the manifestation of active struggle.
<b>Игровая дисциплина</b> — это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.	<b>The discipline</b> - is the subordination of the actions of each player team action, the desire is clearly to perform tasks throughout the game and tournament, to maintain exceptional organizational skills and the ability to switch from one action to another in accordance with the mission.
<b>Тренировочная деятельность</b> — совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки	<b>Training activity</b> - the joint activity of the coach and volleyball players to successfully achieve the goals of training

<p><b>Структура тренировки</b> — исходным структурным образованием является тренировочное занятие; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл, несколько микроциклов образуют средний цикл, средние циклы образуют годичный цикл, несколько годичных образуют многолетний опыт.</p>	<p><b>Training structure</b>-the initial structural formation is a training session; two or more training sessions form a microcycle, several microcycles form a middle cycle, the average cycles form a one-year cycle, several year ones form a long-term experience.</p>
---	---

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1.</b>	<b>Введение в предмет.....</b>	<b>5</b>
	1.1. Требования к специалисту по волейболу.....	5
	1.2. Структура предмета «Теория и методика волейбола».....	6
	1.3. Основные понятия и терминология.....	8
<b>Глава 2.</b>	<b>Многогранные профессионально-педагогические функции преподавателя-тренера.....</b>	<b>14</b>
	2.1. Тренирующая функция .....	16
	2.2. Воспитывающая функция .....	17
	2.3. Организаторская функция .....	19
	2.4. Творческая функция .....	22
	2.5. Проектировочная функция .....	24
	2.6. Коммуникативная функция .....	29
	2.7. Диагностическая функция .....	30
<b>Глава 3.</b>	<b>Возникновение волейбола, его развитие в Мире и Узбекистане.....</b>	<b>33</b>
	3.1. Возникновение и развитие волейбола.....	33
	3.2. Развитие волейбола в Узбекистане.....	51
	3.3. Развитие волейбола в период независимости Узбекистана.....	54
	3.4. Актуальные вопросы современного волейбола .....	60
<b>Глава 4.</b>	<b>Основы техники игры.....</b>	<b>67</b>
	4.1. Техника нападения.....	73
	4.2. Техника защиты.....	94
<b>Глава 5.</b>	<b>Основы тактики игры.....</b>	<b>105</b>
	5.1. Тактика нападения.....	113
	5.2. Тактика защиты.....	118
<b>Глава 6.</b>	<b>Обучение техники игры.....</b>	<b>128</b>
	6.1. Стоек и перемещений.....	142
	6.2. Навыкам передачи мяча сверху и снизу.....	148
	6.2.1. Навыкам передачи мяча сверху.....	148
	6.2.2. Навыкам приёма мяча снизу двумя руками.....	158
	6.2.3. Приёма одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину.....	165
	6.2.4. Приёма одной рукой снизу в падении вперёд на руки с последующим скольжением на груди-животе.....	168
	6.3. Навыкам подачи.....	172
	6.4. Навыкам атакующего удара.....	179
	6.5. Навыкам блока.....	187
<b>Глава 7.</b>	<b>Обучение тактики игры.....</b>	<b>193</b>
	7.1. Тактическим действиям в нападении.....	195
	7.1.1. Индивидуальным тактическим действиям в нападении.....	195
	7.1.2. Групповым тактическим действиям в нападении.....	198
	7.1.3. Командным тактическим действиям в нападении.....	201
	7.2. Тактическим действиям в защите.....	203
	7.2.1. Индивидуальным тактическим действиям в защите.....	203
	7.2.2. Групповым тактическим действиям в защите.....	205
	7.2.3. Командным тактическим действиям в защите.....	207
<b>Глава 8.</b>	<b>Методика развития общих и специальных физических качеств.....</b>	<b>210</b>
	8.1. Методика развития общих физических качеств.....	210
	8.2. Методика развития специальных физических качеств.....	230
<b>Глава 9.</b>	<b>Правила соревнований, судьи и методика судейства.....</b>	<b>240</b>
	9.1. Правила соревнований.....	240
	9.2. Судьи и методика судейства.....	250
<b>Глава 10.</b>	<b>Методика проведения отбора в спортивные школы.....</b>	<b>278</b>
	10.1. Этапы отбора .....	278
	10.2. Организация отбора в ДЮСША .....	280
<b>Глава 11.</b>	<b>Группы спортивной подготовки и планирование процесса подготовки.....</b>	<b>286</b>
<b>Глава 12.</b>	<b>Виды подготовки и их реализация в процессе многолетнего спортивного совершенствования волейболистов.....</b>	<b>292</b>

	12.1. Теоретическая подготовка.....	292
	12.2. Физическая подготовка.....	295
	12.3. Техническая подготовка.....	303
	12.4. Тактическая подготовка.....	327
	12.5. Психофункциональная подготовка.....	335
	12.6. Интегрально-игровая подготовка.....	344
<b>Глава 13.</b>	<b>Методика проведения занятий по волейболу в образовательных учреждениях и спортивных школах.....</b>	<b>350</b>
<b>Глава 14.</b>	<b>Нагрузки - утомление, методика его устранения и повышения работоспособности .....</b>	<b>373</b>
<b>Глава 15.</b>	<b>Тактика и стратегия в современном волейболе.....</b>	<b>380</b>
<b>Глава 16.</b>	<b>Периодизация и цикличность многолетнего процесса спортивной тренировки.....</b>	<b>391</b>
	16.1. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки.....	391
	16.2. Типы и структура циклов.....	393
<b>Глава 17.</b>	<b>Методика проведения тренировочных занятий с волейболистами высших разрядов.....</b>	<b>400</b>
<b>Глава 18.</b>	<b>Педагогический контроль и управление процессом подготовки.....</b>	<b>424</b>
<b>Глава 19.</b>	<b>Положение о соревнованиях и организационно-методические вопросы их проведения.....</b>	<b>434</b>
	19.1. Положение о соревнованиях.....	434
	19.2. Сценарии открытия и закрытия соревнований.....	435
	19.3. Значение соревнований и их виды.....	436
	19.4. Системы розыгрыша.....	441
	19.5. Контроль места проведения соревнования.....	453
<b>Глава 20.</b>	<b>Научно – исследовательская работа студентов.....</b>	<b>460</b>
<b>Глава 21.</b>	<b>Подготовка команды к соревнованиям и управление её деятельностью.....</b>	<b>465</b>
<b>Глава 22.</b>	<b>Государственные и общественные органы управления развитием волейбола в Узбекистане.....</b>	<b>471</b>
	22.1. Государственные органы управления.....	471
	22.2. Федерация волейбола Узбекистана – общественный орган управления.....	475
	22.3. Роль и задачи развития волейбола в спортивных клубах, ДЮСШ общеобразовательных школах, лицеях, вузах.....	477
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>481</b>
	<b>СХЕМЫ.....</b>	<b>481</b>
	<b>ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ СУДЕЙ.....</b>	<b>489</b>
	<b>ТАБЛИЦЫ.....</b>	<b>497</b>
	<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>522</b>