

Орлов Александр Витальевич

учитель

МБОУ «СОШ №2»

г. Шумерля, Чувашская Республика

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы организации, планирования и учёта работы по волейболу в коллективе физической культуры. Автор подробно описывает мероприятия по привлечению желающих в секцию, принципы комплектования учебных групп с учётом физической подготовленности, способностей к технике и тактике, антропометрических данных и уровня владения игрой. Приведены контрольные испытания для оценки прыгучести, быстроты, метания и точности. Раскрыты основные документы планирования, структура группового урока (подготовительная, основная и заключительная части), задачи учебных групп новичков, III, II и I разрядов. Охарактеризована периодизация учебно-тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды) с указанием содержания, средств и динамики нагрузок на каждом этапе. Отдельное внимание уделено организации учёта физической, технической и тактической подготовленности, воспитательной работе, особенностям занятий с женскими группами и организационно-методическим указаниям.

Ключевые слова: волейбол, спортивная секция, комплектование групп, контрольные испытания, планирование тренировки, групповой урок, учёт подготовленности, воспитательная работа, женские группы, коллектив физической культуры.

Организация, планирование и учёт работы по волейболу в коллективе физической культуры.

Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. Начать можно с показа кинофильма о соревнованиях по волейболу, например, о чемпионате мира, на каком-либо вечере или после общего собрания. Затем проводится встреча с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу. В заключение вечера хорошо провести показательную игру лучших команд города, ДСО или ДСШ, шефствующего коллектива. Все это вызывает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения уже практических занятий.

Комплектование учебных групп во многом предопределяет успех в обучении волейболистов навыкам игры. К этому надо подойти очень серьезно и ни в коем случае не допускать простого разделения «по списку», лишь бы количественный состав был полным. Конечно, в небольшом коллективе, где число желающих составляет всего 15–20 человек, комплектование не представляет особого труда. Однако при большом количестве желающих очень важно распределить волейболистов по группам, с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры в волейбол. При этом всех, имеющих лучшие показатели, надо объединить в одну группу, тех, кто слабее – в другую.

При отборе учитываются следующие показатели:

- уровень физической подготовленности;
- способность к овладению техникой игры;
- способность к тактическому мышлению в игре;
- антропометрические данные;
- уровень овладения навыками игры в волейбол;

Для выявления уровня физической подготовленности применяются контрольные испытания:

- вертикальный прыжок;
- прыжок в длину с места;

- бег по треугольнику со сторонами 10 и 5 м;
- метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке;
- метание теннисного или хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке.

Высоту вертикального прыжка можно определить прибором В.М. Абалакова или другим способом. При этом учитывается высота подъема общего центра тяжести тела независимо от роста испытуемого.

Основные способы определения «прыгучести»:

- вытягивание сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры;
- доставание подвешенной размеченной ленты, где отмечается начальное положение ладони по кончикам пальцев и конечное – в высшей точке взлета вверх.

По положению тени испытуемого на размеченной белой бумаге фиксируется начальное положение тени от головы и конечное положение.

Прыжок в длину. Должен выполняться на мягкую опору. Отмечается расстояние от стартовой линии до ближайшего к ней следа ступни.

Испытаний по бегу.

Для этого надо начертить два равносторонних треугольника, у одного сторона 10 м, у другого – 5 м. В каждом углу треугольника кладется набивной мяч. По сигналу испытуемый левым боком к треугольнику (против движения часовой стрелки) пробегает 30 м. Во втором испытании он пробегает 15 м левым боком к треугольнику, после чего поворачивается кругом и пробегает еще 15 м, но правым боком к треугольнику (в направлении движения часовой стрелки).

Метание с места.

Производится из положения, когда набивной мяч опущен вниз перед испытуемым. Взяв мяч, надо сделать замах назад, за голову, и затем бросить его двумя

руками вперед. Метание в прыжке производится тоже из этого же исходного положения. Нужно подпрыгнуть вверх, во время прыжка сделать замах назад и бросить затем мяч вперед.

Метание теннисного мяча через сетку.

Испытуемый, с мячом в руке, располагается у линии нападения в зоне 4. Затем, разбежавшись, прыгает вверх, отталкиваясь двумя ногами, и в прыжке метает мяч одной рукой через сетку в цель – гимнастический мат, положенный на площадке в зоне 6. Высота сетки должна соответствовать возрасту и полу испытуемых.

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях, после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх и вперед, нижняя прямая и верхняя прямая подача, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно, в известной мере, судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом:

«Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол» (двумя и четырьмя мячами).

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре. Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях, предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время и, в результате регулярных занятий, такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

Как известно, учебно-тренировочный процесс у квалифицированных спортсменов делится на периоды: *подготовительный, соревновательный и переходный*. Периодизация учебно-тренировочной работы обусловливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состязаниям. Календарные сроки проведения основных соревнований для определенного контингента занимающихся служат определяющим пунктом при планировании.

Планирование учебно-тренировочной работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом занимающихся. Так, у волейболистов, тренирующихся много лет, преобладают совершенствование в технике и тактике и подготовка их организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода

тренировки. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Спортивные состязания, в которых могут участвовать занимающиеся после 5–6 месяцев занятий, подчинены решению задач обучения. Волейболисты приучаются применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более сложных условиях соревнований. Периодизация в обучении и тренировке начинающих несколько отличается от аналогичной для квалифицированных волейболистов. Все внимание на этом этапе должно быть направлено на специальную физическую подготовку, обучение техническим приемам волейбола и тактическим действиям. Во время соревновательного периода целесообразно провести серию игровых тренировок, контрольных игр, а также принять участие в соревнованиях среди новичков.

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы (в нашем пособии на год) советом физкультуры коллектива. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы предприятия или учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции. Если имеется несколько учебных групп, создается бюро секции в количестве 3–5 человек. Бюро секции должно оказывать активную и всестороннюю помощь инструктору-общественнику.

Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий – инструктора-общественника или кого-либо из занимающихся, лучше других подготовленного и взявшего на себя обязанности руководителя.

Основные документы планирования:

- рабочая программа;
- учебный план;

- график прохождения учебного материала по месяцам и неделям;
- рабочий план и план-конспект занятия.

Эти документы необходимы при многолетней учебно-тренировочной работе. Наше учебное пособие, как уже говорилось, не рассчитано на многолетнюю учебно-тренировочную работу. Оно ставит своей задачей дать начальный курс обучения волейболу и помочь общественному физкультурному активу в массовой подготовке волейболистов. Поэтому мы здесь подробно не рассматриваем вопросы планирования. Однако основные положения планирования учтены при поурочном изложении учебного материала.

Учтены также закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения технике и тактике, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса и т. д. Курс обучения рассчитан на 120 уроков, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции коллектива физкультуры.

Основная форма занятий с начинающими – групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15–25 мин., основной 90–100 мин., заключительной – 5 мин.

Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся:

- построение;
- проверка посещаемости;
- сообщение задач урока;
- упражнения в движении, в основном на внимание.

Также осуществляется подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным

образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах.

Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре.

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств. В центре воспитательной работы должно стоять активное отношения к труду. Спорт помогает в работе. Труд, учеба и спорт неотделимы от понятия современного, молодого человека. Каждый спортсмен должен стремиться стать лучшим производственником, быть лучшим в учебе, в общественной жизни коллектива.

Наше пособие рассчитано на 120 уроков. Срок небольшой, однако неправильно думать, что в связи с этим нельзя будет успешно решать и воспитательные задачи. Многое будет зависеть от того, насколько удастся создать сплоченный коллектив. Дружный коллектив возникает там, где есть общность интересов. Вот почему на первых порах, да и на всем протяжении обучения надо стремиться вызывать глубокий и прочный интерес к занятиям волейболом. Это послужит основой для воспитания у молодежи привычки к систематическим занятиям физической культурой. А одна из основных задач начального курса обучения волейболу – воспитать в людях потребность регулярно заниматься спортом.

Беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, о выдающихся спортсменах, интересных соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами своего коллектива, города, республики, показательные выступления известных спортсменов – вот примерный перечень мероприятий, которые создают заинтересованность в занятиях спортом. И, конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать пробуждений интереса к занятиям физической культурой и спортом или, наоборот, вызвать равнодушие, а то и антипатию.

Ни в коем случае нельзя отменять или переносить занятия. На каждом занятии занимающиеся должны узнавать что-то новое, постоянно преодолевать трудности – что способствует воспитанию волевых качеств. Именно на этом основано построение уроков, где даются и разнообразные упражнения, и из урока в урок нарастают требования, предъявляемые к занимающимся.

К сожалению, бытуют еще взгляды на занятие волейболом как на нечто развлекательное, как на средство активного отдыха. Да, занятия волейболом при

правильном построении очень эмоциональны и доставляют занимающимся истинное наслаждение. Но будет грубой ошибкой сводить все занятия к выполнению нескольких упражнений с волейбольным мячом, к двусторонней игре в волейбол. Вначале это, может, и будет интересно, затем быстро наскучит, и желаемого результата мы не получим. Овладение навыками игры при таких занятиях происходит очень медленно, а интерес к занятиям постепенно пропадает.

Организация учебно-тренировочной работы.

Секции волейбола создаются в коллективах физической культуры, спортивных клубах, учебных заведениях. В секции волейбола принимаются мужчины, женщины, а также юноши и девушки в возрасте от 16–17 лет, желающие систематически заниматься волейболом и допущенные к занятиям врачом. При секциях могут быть созданы группы из подростков 14–15 лет.

Прием новичков в секцию должен проводиться в октябре-ноябре каждого года, в начале подготовительного периода, однако это, не исключает возможности приема в секцию в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Число занимающихся в группе новичков 16–18 человек, в группе III спортивного разряда 14–16 человек, а в группе II и I спортивных разрядов 12–14 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься, их возраста, пола, спортивной подготовленности и наличия материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся производственной и учебной деятельностью, имеющейся материальной базы. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма. На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий должна вестись подготовка к сдаче норм комплексов ГТО. Для новичков и спортсменов III спортивного разряда выполнение норм осуществляется

на учебных занятиях (по разделу физической подготовки). А для спортсменов II и I разрядов осуществляется прием контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Учебно-тренировочные занятия проводятся тренерами или инструкторами, имеющими специальную подготовку, а также инструкторами и тренерами -общественниками.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры для предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий оборудованию и инвентарю.

Все занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в шесть месяцев.

Особое внимание следует обращать на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей. Определенную помощь в организации и проведении воспитательной работы должны оказывать совет коллектива физической культуры и бюро спортивной секции с учетом мероприятий, проводимых предприятиями, учреждениями, учебными заведениями.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков (первый год занятий):

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка на базе освоения и сдачи норм комплексов ГТО;
- развитие качеств, необходимых волейболисту – быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;

– приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

Основные задачи, стоящие перед учебными группами III разряда (последующий год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности;
- развитие необходимых волейболисту качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости;
- сдача норм комплексов ГТО;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- выполнение норм III спортивного разряда;
- приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами II и I разрядов (последующие два-три года занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- выполнение и подтверждение норм II и I спортивных разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;

- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований, получение звания судьи по спорту.

Для занимающихся всех групп обязательна сдача зачетов по теоретической подготовке.

Планирование и учет учебно-тренировочной работы планирование занятий.

Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы.

С группами новичков проводится 3 занятия в неделю по 2 часа; с группами III спортивного разряда – 3 занятия по 3 часа; с группами II спортивного разряда – 3–4 занятия по 3 часа; с группами I разряда – 4–5 занятий по 3 часа.

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий секций необходимо уделить должное внимание следующим основным положениям:

- непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки;
- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определению для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся и задачей дальнейшего роста их спортивного мастерства;
- определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- организации воспитательной работы;
- организации врачебного и педагогического контроля;
- определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгровке команд;

– определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп, занимающихся в зависимости от их спортивной квалификации.

Имеющаяся практика работы по волейболу в большинстве физкультурных организаций страны и построения годовых календарных планов спортивных соревнований, в которых четко определены 2 спортивных сезона (летний и зимний), говорит о целесообразности деления года на 2 цикла, каждый из которых, в свою очередь, делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Учебный год для групп новичков можно не делить на 2 цикла, учитывая, что направленность занятий этих групп имеет в основном подготовительный характер.

Примерная продолжительность периодов осенне-зимнего цикла:

- подготовительный период-с 1 октября по 15 декабря;
- соревновательный период-с 15 декабря по 15 марта;
- переходный период-с 15 марта по 15 апреля.

Примерная продолжительность периодов весенне-летнего цикла:

- подготовительный период-с 15 апреля по 15 июня;
- соревновательный период-с 15 июня по 30 августа;
- переходный период – с 1 по 30 сентября.

Соответственно этому в спортивном году проводится несколько важнейших, основных для данной группы (команды), соревнований по волейболу на летних площадках и в залах.

В каждом годовом цикле следует планировать, как и к какому времени нужно достичь наивысшего уровня спортивной подготовленности, как долго он должен сохраниться и когда можно перейти к необходимому активному отдыху. Подготовительный период начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований.

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. В ходе тренировочных занятий

этого периода пробуются новые методические приемы, производится подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательном периоде.

Содержание и методика тренировки в подготовительном периоде осенне-зимнего и весенне-летнего циклов имеют много общего. Изменения происходят только в средствах общей и специальной физической подготовки в связи с изменением времени года и переходом в осеннем подготовительном периоде в зал.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа.

Первый этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 по 30 октября, а весенне-летнего – с 15 апреля по 15 мая).

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40–45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35–40%, а тактической – 20–25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке

с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего – с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа – повышение уровня Тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25–30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1 : 2). Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях). Технической подготовке отводится примерно 35–40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40–45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки. Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям. В теоретической подготовке предусматривается изучение материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных заданий, выступление на теоретических занятиях с сообщениями на различные темы технической и тактической подготовки.

В конце этого этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяется технико-тактическое мастерство команды и отдельных игроков. Команды II и I разрядов на этом этапе могут участвовать в соревнованиях, имеющих подводящий характер.

Основные формы тренировки на данном этапе – комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

Динамика нагрузки характеризуется уменьшением общего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивности до уровня соревновательной и выше. Соревновательный период каждого цикла начинается вступлением команды в официальные календарные соревнования на первенство коллектива физкультуры, спортивного клуба, района, города и т. д., предусмотренные годичным планом тренировки и основных соревнований для команды, и заканчивается последней игрой команды.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возможности противника и свои.

Физическая подготовка, направлена на достижение высокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты и стабильности применения приемов в сложных условиях. В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, воли в преодолении отрицательных эмоций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры, подавленность, связанная с отдельными неудачами).

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному росту спортивного мастерства и выступлению в соревнованиях. Средства, применяемые в соревновательном периоде: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приемов, а также в групповых и командных тактических действиях. Количество занятий при 1–2 календарных играх в неделю – не более трех. Общий объем нагрузок незначительно сокращается и затем стабилизируется, а их интенсивность возрастает до максимума и на этом уровне стабилизируется.

Переходный период начинается после окончания соревнований полугодового цикла.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовленности, обеспечить активный отдых и укрепление здоровья игроков. В качестве средств широко используются упражнения из других видов спорта с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, прогулки и туристские походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбную ловлю, охоту и др.

Организационно-методические указания.

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и, на этой основе, достижение высокого спортивного мастерства. Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке волейболистов в различных группах подготовки.

Воспитательная работа проводится по планам мероприятий коллектива физической культуры, спортивного клуба, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся.

Поэтому крайне важно добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения.

Исходя из этого, должны подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15–20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. В учебных группах II и I спортивных разрядов теоретические занятия должны носить более углубленный характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки.

Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать.

Игровые приемы следует разучивать в сочетании с различными сложными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приемы.

Акробатическую подготовку следует рассматривать как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства волейболистов.

Занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них волейболисты осваивали что-то новое. Нужно постоянно приучать занимающихся к преодолению трудностей, что способствует воспитанию волевых качеств.

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета теоретических знаний желательно проводить беседы со спортсменами по пройденному материалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с литературой по тематике теоретической подготовки волейболистов.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов лучше всего осуществлять в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом.

При проведении занятий с женскими группами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма. Следует обратить внимание на то, что женщины несколько медленнее осваивают некоторые приемы техники игры, чем мужчины. Это относится также к совершенствованию тактических комбинаций и тактики отдельных приемов (например, тактики подачи или нападающего удара).

Слабостью игры женских команд новичков, III и II спортивных разрядов являются малая подвижность на площадке, недостаточная сила и быстрота ударов

по мячу, выполнение прыжков не вверх, а вперед-вверх. Часто бывают случаи травмирования пальцев при приеме быстро летящих мячей.

В процессе учебно-тренировочных занятий с волейболистками необходимо большое внимание уделять акробатическим упражнениям, сочетая их с упражнениями в метаниях на точность и дальность, а также с передачами мяча в различных направлениях.

Для совершенствования силы и быстроты выполнения нападающего удара нужно подбирать специальные упражнения типа бросков предметов различного веса. Одновременно с организацией спортивной секции и команд по волейболу, в которых участвует преимущественно молодежь, совет коллектива физической культуры и бюро секции должны позаботиться о привлечении к занятиям волейболом трудящихся среднего возраста, организовав для них соревнования по упрощенным правилам игры и включая волейбол в программы занятий групп здоровья.

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях систематически проводились учебно-тренировочные занятия, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану. Только при этих условиях в коллективах физической культуры, спортивных клубах, учебных заведениях могут быть подготовлены квалифицированные спортсмены.

Список литературы

1. Волейбол. – URL: https://www.f-mx.ru/fizkultura_i_sport/referat_volejbol_3.html (дата обращения: 16.09.2026).