СОДЕРЖАНИЕ:

1. Содержание
2. Организация, планирование и учет работы по волейболу

в коллективе физической культуры

1. Организация учебно-тренировочной работы
2. **4.** **Планирование и учет учебно-тренировочной работы.**

## Планирование занятий

1. Подготовительный период
2. Соревновательный период
3. Переходный период
4. Организационно-методические указания

6. Список использованной литературы

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ 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 желающихс оставляет 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 послабее, — в другую и т. д.

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.

Для испытаний по бегу 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 выполняется так: 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-впе­ред, нижняя подача и верхняя прямая, 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: «Ден^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 волей-бол. Руководствоваться только наблюдениями в конт-рольных 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 харак тер работы предприятия или учреждения, условия для за-нятий 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: типовая програм­ма, учебный план, график прохождения учебного мате­риала по месяцам или неделям, рабочий план и план-кон­спект занятия. Эти документы необходимы при много­летней учебно-тренировочной работе.

Настоящее 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 if 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, принятие рапор­та, проверка посещаемости, сообщение задач урока, уп­ражнения в движении, в основном на внимание. Осуще­ствляется также 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 наблюде-ния 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 развитие коммунистического отношения к труду. Спорт помогает в работе. Труд, учеба и спорт неотделимы от понятия современного молодого человека.'Примером могут служить члены бригад коммунистического труда, для которых занятия спортом стали неотъемлемой час­тью их быта. 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 вызвать 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 кием случае нельзя отменять или переносить за­нятия. На каждом занятии занимающиеся должны узна­вать что-то новое, постоянно преодолевать трудности— это 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. Это,, однако,, 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 ведется подготовка к сдаче норм ком­плексов ГТО и ГЗР. 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 в соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения СССР, не реже одного раза в шесть месяцев.

Особое внимание следует обращать на воспитываю­щий характер учебного процесса, добиваясь воспитания занимающихся в духе морального кодекса строителей коммунизма. Большое значение имеет воспитание предан-ности 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, совхозами и .колхозами.

***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 и ГЗР;

— 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 и ГЗР; 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, получе­ние звания тренера-общественника 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-ле-него 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 опробоваются 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: общеразви-вающие 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: общеразви-вающие 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 предсоревно-вательного 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.

Средства: 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.

Крайне важно поэтому 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 поготовке, 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 посто-| янно 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 мате-риалу. Занимающиеся должны быть ознакомлены с-литературой по тематике теоретической подготовки во- лейболистов.

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 1,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, организуя 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 ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М., 1971
2. Ю. Д. Железняк «120 уроков по волейболу» М., 1970
3. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв М., 1980