

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методике спортивных игр

**ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ**

Методические рекомендации

по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль)- Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Воронеж 2019

Рецензенты:

доцент, кандидат педагогических наук **Е.Н. Семенов**

доцент, кандидат педагогических наук **С.К. Толстых**

Допущено к изданию решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» в качестве методических рекомендаций 26.02.2019 г., протокол №7.

Ежова А.В.

Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол: методические рекомендации / А.В. Ежова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.

Методические рекомендации разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3+) по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль)- «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта: волейбол», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: волейбол» предназначены для студентов.

Методические рекомендации способствуют раскрытию вопросов к государственному экзамену для студентов выпускных курсов специализации волейбол. В период подготовки студент должен не только внимательно изучить предложенные темы, но и продумать примеры из практики работы тренера, учителя физической культуры, подтверждающие теоретические положения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену для студентов IV курса специализации: волейбол	6
Тема 1: Техника игры в волейбол.....	7
Классификация техники игры в волейбол.....	7
Техника игры в нападении	7
Техника игры в защите	9
Задачи технической подготовки волейболистов.....	11
Тема 2: Тактики игры в волейбол.....	10
Классификация тактики игры в волейбол	10
Тактика игры в нападении.....	10
Тактика игры в защите.....	12
Задачи и средства тактической подготовки волейболистов	12
Тема 3: Отбор в спортивных играх.....	14
Методика отбора в спортивных играх	14
Этапы отбора в спортивных играх	14
Тема 4: Планирование учебно-тренировочного процесса волейболистов.....	16
Планирование спортивной тренировки в волейболе.....	16
Перспективное планирование в волейболе	17
Текущее планирование в волейболе	18
Оперативное планирование в волейболе	19
Тема 5: Методы обучения в волейболе	19
Основы методики обучения	19
Средства и методы обучения	20
Общая физическая подготовка	22
Специальная физическая подготовка.....	23
Тема 6: Методы развития физических качеств волейболистов.....	23
Задачи и основные средства.....	24
Методы развития силы волейболистов.....	25
Методы развития ловкости у волейболистов.....	27
Методы развития быстроты у волейболистов.....	28
Тема 7: Организация и проведение соревнований.....	29
Виды соревнований.....	29
Круговой метод проведения соревнований по спортивным играм	31
Достоинства круговой системы	31
Способ проведения соревнований по спортивным играм с выбыванием.....	32
Рекомендации для работы подготовительного комитета (оргкомитет).....	33
Тема 8: Психологической подготовки волейболистов	33
Задачи и основы психологической подготовки волейболистов.....	34
Психограмма волейбола	35
Тема 9: Контроль в учебно-тренировочном процессе по волейболу.....	36
Контроль соревновательной деятельности.....	36
Контроль тренировочной деятельности.....	36
Контроль состояния спортсмена	37

Самоконтроль волейболиста.....	37
Методы контроля	38
Тема 10: Виды и задачи периодов в тренировке волейболистов	38
Периодизация круглогодичной тренировки.....	38
Подготовительный период	39
Соревновательный период	41
Переходный период	41
Тема 11: Управление командой в процессе подготовки и участия в соревнованиях	42
Процесс подготовки и участия в соревнованиях	43
Составление тактического плана предстоящей игры	44
Управление командой в процессе соревнований.....	46
Управление командой во время состязания	47
Анализ и разбор игры	48
Содержание профессиональной деятельности тренера по волейболу	50
Модельные характеристики по игровым амплуа волейболистов	51
Тема 12: Организационно-методические аспекты подготовки и проведения учебно-тренировочных сборов по волейболу.....	52
Классификация сборов	52
Тренировочные сборы	53
Предсоревновательные сборы	53
Тема 13: Методика «круговой тренировки» в спортивных играх.....	54
Основы круговой тренировки.....	54
Методы круговой тренировки.....	57
Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.....	57
Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости	58
Тема 14: Организационно-методические особенности проведения тренировочных занятий по волейболу с детьми.....	58
Особенности проведения тренировочных занятий по волейболу с детьми	58
Организационно-методические указания	60
Тема 15: Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по волейболу.....	62
Организационные меры.....	62
Требования безопасности перед началом занятий	62
Требования безопасности во время занятий.....	63
Тема 16: Система подготовки волейболистов высших разрядов	63
Организация и управление в системе многолетней подготовки.....	63
Модельный раздел	64
Программный раздел	65
Процесс подготовки.....	67
Работа комплексных научных групп.....	68
Организация подготовки команды	68
Рекомендуемая литература.....	70

Введение

В последние годы в нашей стране проведён ряд мер, направленных на усовершенствование системы высшего образования. Внесены изменения в организационно-методические формы подготовки специалистов, усовершенствованы образовательные стандарты.

Профессиональная деятельность учителя, тренера, преподавателя требует высокий уровень педагогического мастерства, индивидуального творческого вклада, стимуляции интереса к своей работе. В связи с этим, качество подготовки высококлассных специалистов в области физической культуры и спорта предполагает достаточно полное использование программ, учебников, учебно-методических пособий, содержащих новейшие данные науки и передового педагогического опыта по соответствующей спортивной специализации.

Междисциплинарный экзамен является итоговым испытанием в полученном студентом образовании и предъявляет высокие требования к уровню его знаний в определённой научной сфере.

Предлагаемые методические рекомендации адресуются студентам и выпускникам высших учебных заведений физкультурного профиля, осуществляющих подготовку к междисциплинарному экзамену.

Автор методических рекомендаций рекомендует студентам, при подготовке к междисциплинарному экзамену, определённую схему прохождения учебного материала за весь период обучения, рассматривая каждую тему в ракурсе основных понятий.

Данные методические рекомендации окажут помощь студентам при подготовке к итоговому междисциплинарному экзамену в плане последовательности и преемственности прохождения учебного материала по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта: волейбол», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: волейбол».

**Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену для студентов
IV курса специализации: волейбол**

1. Базовая подготовка, этапы предварительной и специальной подготовки в ИВС. Оптимальный возраст для начала подготовки в ИВС.
2. Средства и методы развития быстроты в ИВС. Возрастные особенности развития быстроты в ИВС.
3. Объем и интенсивность нагрузки в ИВС. Способы дозирования и контроля нагрузки в ИВС.
4. Организация учебно-тренировочного процесса с женщинами в ИВС.
5. Средства и методы развития выносливости в ИВС. Возрастные особенности развития выносливости в ИВС.
6. Организация и критерии отбора, этапы отбора в ИВС.
7. Характеристика периодов спортивной тренировки в ИВС.
8. Причины возникновения травм и профилактика травматизма в ИВС.
9. Психологическая подготовка в ИВС.
10. Тактика ведения соревновательной борьбы в ИВС (Для игровых видов спорта: руководство командой во время соревнований). Организация тактической подготовки в ИВС.
11. Физическая подготовка в ИВС.
12. Средства восстановления и особенности их использования в ИВС.
13. Средства и методы технической подготовки в ИВС.
14. Средства и методы развития ловкости в ИВС. Возрастные особенности развития ловкости в ИВС.
15. Планирование годичного цикла подготовки в ИВС.
16. Средства, методы и возрастные особенности развития силы в ИВС.
17. Средства и методы развития координации в ИВС.
18. Гибкость - средства и методы ее развития в ИВС.
19. Характеристика методов тренировки в ИВС.
20. Профессиональные качества тренера в ИВС.
21. Организация и проведение соревнований в ИВС.
22. Техническая подготовка в ИВС.
23. Методы педагогического контроля в ИВС.
24. Содержание и особенности научно-методической деятельности в ИВС.
25. Планирование многолетней подготовки в ИВС.
26. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в переходном периоде в ИВС.
27. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в подготовительном периоде в ИВС.
28. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в соревновательном периоде в ИВС.
29. Организация тренировочного процесса со спортсменами на начальном этапе в ИВС.
30. Организация тренировочного процесса со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в ИВС.

Тема 1: Техника игры в волейбол

Классификация техники игры в волейбол.

Техника игры в нападении.

Техника игры в защите.

Задачи технической подготовки волейболистов.

Классификация техники игры в волейбол

Техническая подготовка — это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.

Спортивную технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Эффективная техника, отличаясь высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсмену достигнуть наивысших результатов на соревнованиях.

Различают технику игры в нападении и технику игры в защите (обороне).

В технике волейбола различают: исходное положение и три фазы — подготовительную, основную и заключительную.

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 приёма.

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

В заключительной фазе выполнение технического приёма завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Техника волейбола состоит из стоек игрока, передвижений по площадке, передач мяча, нападающих ударов, блокирования и подач.

Техника игры в нападении

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

Стартовые стойки. Их задача — приобретение максимальной готовности к перемещению.

Виды: устойчивая стойка, основная стойка, неустойчивая стойка.

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

Подача технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру.

Виды: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.

Варианты подач, как проявление особенностей при их тактической реализации, определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полёта мяча (высокая, обычная), особенностями полёта (с вращением, без вращения, силовая, планирующая).

Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- приём мяча; задача в любом случае оставить его в игре;
- передача мяча; цель направление в определённое место или определённому партнёру.

Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Главная техническая задача здесь обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полёта мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с).

По направлению различают передачи вперёд и назад.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные передачи, направленные через зону; короткие направленные в соседнюю зону.

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие наибольшая высота траектории полёта мяча над сеткой до 1 м; средние высота до 2 м; высокие выше 2 м.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника, о предполагаемой атаке отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу.

Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берётся из одного технического приёма, а основная из другого.

Нападающий удар технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

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

По скорости полёта 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).

Для увеличения скорости полёта мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые.

Используют варианты борьбы против блока:

1. удары мимо блока прямой скоростной нападающий удар с поворотом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
2. удар выше блока прямой ускоренный по ходу;
3. обман выше блока прямой медленный удар по ходу;
4. обман мимо блока прямой медленный удар с переводом руки;
5. удары по блоку с отскоком в аут прямой скоростной по ходу, боковой.

Техника игры в защите

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок.

Она аналогична перемещениям в нападении.

Приём мяча. Это технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Приём мяча сверху двумя руками. Такой приём можно выполнить на месте, после перемещения и с падением на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко, прямо на игрока или в стороне от него.

Приём мяча двумя руками снизу. Это основной способ приёма мяча в игре.

Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом.

Приём 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.

Блок технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения.

Подвижный блок. Подвижный блок аналогичен не подвижному. После того, как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево, в зависимости от направления полёта мяча, чтобы преградить ему путь на площадку защищающейся команды.

Задачи технической подготовки волейболистов

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счёт выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приёмов) и устранения этих ошибок.

4. Совершенствование техники за счёт изменения формы движений, создавая определённые трудности при выполнении технических приёмов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях. Техническая подготовка это многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа начальное обучение технике игры и её дальнейшее совершенствование.

Тема 2: Тактики игры в волейбол

Классификация тактики игры в волейбол.

Тактика игры в нападении.

Тактика игры в защите.

Задачи тактической подготовки волейболистов.

Классификация тактики игры в волейбол

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы на соревнованиях.

Исходя, из содержания игрового процесса, выделяется каталог элементов деятельности команды в игровом процессе:

1. Действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке прямые тактические действия. Только в них может быть определён результат деятельности сторон, выиграна текущая ситуация.

2. Действия игроков команды в промежутке от одного прямого действия к другому косвенные тактические действия. В них входят переходы: от обороны к нападению; от обороны к обороне; от нападения к обороне; от нападения к нападению. Такие переходы возникают при нейтральном результате конфликтной ситуации, когда результат не определён, эпизод не закончен, игра может продолжаться.

Таким образом, классификация тактики игры включает два раздела нападение и оборону.

Тактика игры в нападении

Под термином «нападение» понимается стремление одной из сторон активными действиями выиграть очко или право на подачу. Под термином «оборона» понимается стремление другой стороны в ответ на действие нападения препятствовать таким действиям и перевести текущую конфликтную ситуацию в нейтральную или выигрышную для себя.

В действия нападения входит выполнение следующих технических приёмов, с определённой тактической направленностью: подачи; передачи мяча сверху (снизу) двумя руками после его приёма от подачи или нападающего удара соперника первая передача; передача сверху двумя руками для выполнения нападающего удара вторая передача; нападающий удар, как завершение нападающих действий.

Общая тактическая задача при выполнении подачи выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению.

Общей тактической задачей при выполнении первой передачи является переход от действий обороны к действиям нападения и организация начала атаки.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара выиграть очко или право на подачу.

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

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, тактические построения (комбинации) делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра;
- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Волна: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

Крест: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути и перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определённой последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдалённое от сетки, «за спину» игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

Возврат: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар.

Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Тактика игры в защите

В индивидуальные тактические действия обороны входят действия игроков при приёме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании.

Общей тактической задачей при приёме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника.

При приёме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование «подать» мяч, не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнёру.

При приёме мяча, отскочившего от блока соперника при собственном нападении, частной тактической задачей является требование «поднять» мяч, не дать ему коснуться пола.

При блокировании общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды соперника в первом эшелоне обороны.

Групповые тактические действия игроков в обороне, как и групповые действия, в нападении, складываются из индивидуальных тактических действий: блокирования, приёма мяча после подачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий.

Задачи и средства тактической подготовки волейболистов

Одной из главных задач тактической подготовки является моделирование в тренировочном процессе соревнований с предстоящим противником, с учётом его сильных и слабых сторон и распределением обязанностей в своей команде и команде соперника, таким образом, как это может произойти в самой игре.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча (предугадывание действий противника, перемещения по площадке, выбор места, активное ведение игры, волевые проявления), все технические приёмы и их разновидности.

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

Тактическое действие условно принято разделять на три фазы: восприятие и анализ соревновательной ситуации, мысленное решение тактической задачи и осуществление тактической задачи в движении.

Средства тактики включают в себя индивидуальные тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещение по

площадке, выбор места, активность действий и др.) и с мячом (передачи мяча, нападающие удары, блокирование, подачи).

Обучение тактике волейбола осуществляется с помощью освоения индивидуальных, групповых, командных тактических действий и воспитания тактического мышления.

Индивидуальные тактические действия связаны с развитием тактического мышления и с целесообразным использованием средств тактики.

Групповые тактические действия обусловлены взаимодействием двух и более игроков, а командные связаны с согласованными действиями игроков всей команды.

Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися спортивной техникой.

Первый этап освоения тактики связан с изучением правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. В частности, на макете изучается расстановка спортсменов на площадке, переход игроков после отыгрыша подачи, применение элементарных тактических комбинаций. Обучающимся рассказывается, куда следует направлять первую и вторую передачи, как лучше расставить игроков в начале игры и как они должны располагаться при своей подаче и при подаче противника.

После теоретического занятия волейболисты на практике закрепляют, изучаемый по тактике, материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Закрепление тактических действий осуществляется в двусторонних учебных и товарищеских играх, а также на соревнованиях.

Второй этап освоения тактики заключается в изучении индивидуальных и командных тактических действий.

Он соотносится с изучением и совершенствованием разновидностей спортивной техники и по существу протекает в период спортивной тренировки. Овладение индивидуальными тактическими средствами осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх и соревнованиях.

Для приобретения тактических знаний на данном этапе, необходимо просматривать соревнования сильнейших волейбольных команд и проводить теоретические занятия по тактике.

На *третьем* этапе обучения решаются задачи, связанные с выбором тактических систем нападения и защиты и их вариантов во всех шести расстановках игроков на площадке.

Разучивание тактических систем нападения и защиты также осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, которые вначале проводятся при пассивном, а затем активном противодействии условного противника.

Закрепление разучиваемых систем и их вариантов производится в учебных, контрольных и официальных играх.

Третий этап освоения тактических действий осуществляется также в период совершенствования спортивной техники.

Обучение тактике приёма мяча с подачи. Задача. Научить основам тактики приёма мяча с подачи. Средства и методы. Рассказ и показ техники различных способов приёма мяча. Выполнение приёма мяча с подачи в упражнениях с облегчёнными условиями. Закрепление техники приёма мяча с подачи при расположении волейболистов в игровых расстановках.

Тема 3: Отбор в спортивных играх

Методика отбора в спортивных играх.

Этапы отбора в спортивных играх.

Методика отбора в спортивных играх

Спортивный отбор в спортивных играх представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к игровой деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение навыками игры, высокую степень конкурентоспособности и надёжную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор сопутствует многолетней подготовке в спортивных играх на всем её протяжении.

Таким образом, спортивная ориентация и отбор играют большую роль на всех уровнях системы подготовки в спортивных играх: массовых форм занятий, подготовки спортивных резервов, спорта высших достижений. Спортивная ориентация характерна для массовых форм занятий, спортивный отбор — для подготовки спортивных резервов и команд высших разрядов.

Требования при отборе на том или ином уровне системы многолетней подготовки базируются на основных и промежуточных целях, исходя из модельных характеристик, содержания соревновательной деятельности, специфики игровой функции, возрастных особенностей и их возможностей на соответствующих этапах. Этим определяются организация и методика отбора на всех её четырёх ступенях.

Этапы отбора в спортивных играх

Отбор — это длительный процесс, равный по продолжительности спортивной жизни. Критерием классификации этапов отбора является целевая направленность этапа.

Первая ступень отбора проводится в три этапа.

На первом этапе ведётся большая агитационная работа, с целью вызвать интерес у школьников к занятиям волейболом. С желающими заниматься волейболом предварительно знакомятся. Длится первый этап примерно один-два месяца, обычно в начале учебного года.

На втором этапе, с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и

способностях детей успешно овладевать навыками и умениями игры. Все показатели дифференцируют по их значимости с таблицей оценок в очках. Большое значение имеют наблюдения за учащимися в играх, выявление и оценка бойцовских качеств. На этом этапе последовательно выявляют анатомо-физиологические особенности, функциональные способности. В зависимости от количества желающих заниматься спортивными играми, второй этап может длиться от одной недели до месяца. Контрольные испытания и наблюдения проводят за четыре дня (для каждой группы испытуемых); в первый день по физической подготовке, во второй по технической подготовке, в третий по тактической и психологической подготовке, в четвёртый день проводят наблюдения за индивидуальными действиями в играх.

Третий этап самый продолжительный. Он может длиться от шести месяцев до одного года. Известно, что способности развиваются только в процессе той деятельности, в которой они важны. Поэтому в полной мере судить о способностях детей к спортивным играм можно, только начав их обучать специальным навыкам и умениям. Главным здесь является то, как быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, как относятся к занятиям, насколько трудолюбивы и т. д.

С учётом целевых установок системы многолетней подготовки в отборе можно выделить такие ступени: первая начальный отбор для выявления способностей к спортивным играм в целом (обобщено); вторая определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям; третья отбор в команды высших разрядов; четвертая в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях.

На первой ступени (возраст 10-14 лет) отбор направлен на выявление детей, обладающих потенциалом к успешному овладению навыками игры.

На второй ступени (возраст 15-17 лет) главная цель отбора выявить юношей и девушек, обладающих, во-первых, высоким уровнем способностей к играм и, во-вторых, склонностями к конкретной игровой функции.

На третьей ступени (возраст 18-20 лет) отбор предполагает выявить игроков с высоким уровнем технико-тактической (общей и функциональной), атлетической, морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в команды высших разрядов.

На четвертой ступени отбор направлен на выявление спортсменов для сборных команд страны, а также для участия в ответственных соревнованиях.

При отборе первостепенное значение придаётся комплексу признаков, имеющих высокую прогностическую значимость и основанных на системе педагогических, медико-биологических и психологических показателей.

Отбор включает в себя показатели, на основе которых можно судить об успешности овладения навыками игры и высокой эффективности соревновательной деятельности. Экспериментальным путём было установлено, что при отборе следует опираться на следующие объективные показатели: уровень и изменение комплекса показателей с возрастом и под влиянием целенаправленных занятий, связь этих показателей с овладением навыками игры и спортивными достижениями. В круг таких показателей входит:

- уровень развития физических и координационных способностей, специфичных для приёмов игры;
- уровень развития способностей, лежащих в основе успешности тактических действий: быстрота реакции, оперативное мышление, количество перерабатываемой информации, ориентировка и др.;
- морфологические данные, функциональные особенности органов и систем организма, свойства личности, в частности, психологическая совместимость членов команды, их эмоциональная устойчивость и др.

Тема 4: Планирование учебно-тренировочного процесса волейболистов

Планирование спортивной тренировки в волейболе.

Перспективное планирование в волейболе.

Текущее планирование в волейболе.

Оперативное планирование в волейболе.

Планирование спортивной тренировки в волейболе

Эффективность планирования, существенным образом, зависит от показателей, на основании которых разрабатываются планы, и осуществляется оценка тренировки. Все показатели, которые сопровождают тренировочную работу, отражены в программном материале для ДЮСШ (тренировочные режимы, распределение времени на виды подготовки и др.).

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять перспективные планы на 2-3 года; для старшего возраста на более длительные сроки.

Планирование одна из основных функций управления. Она определяет не только содержание всего процесса подготовки (включая и соревновательную), но и систему работы тренера.

Наиболее целесообразна разработка тренировочных планов, рассчитанных на многие годы основных тренировочно-методических концепций, которые трактуют базовую тренировку и тренировку к высшим достижениям, как единое целое.

Тренировочная концепция должна содержать:

- ясные, конкретные цели и задачи;
- принципиальный путь их осуществления.

Планирование подготовки волейболистов базируется на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности.

Волейбол командная игра, поэтому планирование осуществляется и для команды, и для каждого игрока.

В содержание планирования входят следующие разделы:

- цель подготовки (выделение конкретных задач, применительно к компонентам подготовки и конечный спортивный результат);
- модельный раздел (анализ соотношения сторон подготовки, прогнозирование, с необходимостью принятия решений на будущее, разработка и проверка модели команды);
- программный раздел (планирование состава, процесса подготовки и участия в соревнованиях, планирование обеспечения, восстановления, контроля).

При составлении планов следует принимать во внимание возраст, пол, степень физического развития, подготовленности занимающихся, масштабы предстоящих соревнований, материальную базу и другие условия организации подготовки.

Основные показатели планирования:

1. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, в том числе соревновательных и тренировочных; количество тренировок с высокой, средней и малой интенсивностью; распределение времени на физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовки.

2. По соревновательной подготовке: количество игр контрольных и календарных; результаты в основных соревнованиях (занятое место); эффективность технико-тактических действий.

3. По контролю за уровнем подготовленности: нормативы по всем видам подготовки.

4. По составу команды: средний возраст (лет); средний рост (см) нападающих первого и второго темпа, связующих; количество нападающих и связующих; введение в состав новых игроков.

В практике волейбола принято перспективное планирование для клубных и сборных команд (от 2 до 4 лет), годовое, этапное, планирование в микроциклах и ежедневное планирование.

В сфере подготовки спортивных резервов перспективное планирование охватывает 8-10 лет.

Все виды планирования осуществляются на основании календаря соревнований.

Перспективное планирование в волейболе

Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять перспективные планы на 2-3 года; для старшего возраста на более длительные сроки.

Перспективный (групповой) план включает следующие разделы:

- краткая характеристика группы;
- цель и основные задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и основная направленность тренировок по этапам;

- спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность спортсменов;
- педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план составляется как на команду, так и на каждого волейболиста. Требования к различным сторонам подготовленности спортсменов должны возрастать из года в год. Тренеру необходимо определить главное соревнование каждого этапа и установить преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом из них.

Годовой план расшифровывает определённый год перспективного плана и состоит из следующих разделов:

- характеристика команды;
- цель спортивной подготовки;
- основная направленность работы по периодам годичного цикла;
- основные средства тренировки и их распределение в течение года;
- участие в соревнованиях;
- контроль подготовки.

Примерное содержание индивидуального перспективного плана

Данные о спортсмене (рост, вес, амплуа и т.д.).

Спортивно-техническая характеристика: физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная подготовленность и функциональные возможности.

Задачи подготовки на каждый этап: по уровню физической, технической, тактической, психологической, теоретической, по уровню участия в соревнованиях.

На основании годового плана составляется месячный план, а на основании месячного, план на микроцикл.

Текущее планирование в волейболе

В текущем плане конкретизируется перспективный план. Для командного планирования принято составлять учебный план, программу и график прохождения учебного материала. Учебный план определяет содержание работы в целом, предусматривает количество часов на отдельные разделы подготовки распределение их по периодам.

Программа определяет: объём знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся с тактической направленностью. В программе должны быть отражены общие цели системы физического воспитания, конкретизированные, в виде частных задач, соответствующих специфике вида спорта и особенностям занимающихся. При её определении необходимо учитывать количество часов, предусмотренных учебным планом.

Программа состоит: объяснительная записка, в которой указывается: контингент занимающихся, для которого составлена программа, основная цель, задачи, решаемые занятиями по разделам подготовки, основные формы и методы работы по освоению программного материала, дополнительные

организационные и методические сведения, помогающие лучше организовать учебно-воспитательный процесс, программный материал по разделам подготовки, нормативные требования по уровню подготовки.

Оперативное планирование в волейболе

Ведётся на этап или месяц и на каждое тренировочное занятие. Основные документы оперативного планирования рабочий план, план конспект тренировочного занятия и расписание занятий. Рабочий план составляют для команд-разрядников на каждый этап подготовки, а для новичков и детских команд — на каждый месяц. Планирование средств подготовки и тренировочных нагрузок в нем основано на закономерностях недельного цикла (микроцикла) тренировки. Каждая недельная тренировка представляет собой законченный цикл, отражающий как общие закономерности данного этапа подготовки, так и частные, каждого недельного микроцикла.

В оперативном планировании наиболее важным звеном является подбор и распределение учебного материала, где необходимо учитывать:

- количество тренировочных дней;
- количество дней отдыха;
- объем и интенсивность нагрузок;
- количество соревнований.

Тема 5: Методы обучения в волейболе

Основы методики обучения.

Средства и методы обучения

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Основы методики обучения

Обучение в физическом воспитании вообще и в волейболе, в частности, призвано решать образовательные и воспитательные задачи. Иными словами, процесс обучения двигательным действиям неразрывно связан с воспитанием личности.

Методика обучения в физическом воспитании, основываясь на общепедагогических принципах и методах педагогики, имеет свои специфические черты и особенности. Эти особенности раскрываются в частных основах методики обучения, в специфичности постановки задач, этапов обучения, а также средств и методов.

Специфические черты выявляются также в последовательности планирования учебного материала, логической связи и взаимозависимости между изучаемыми двигательными действиями (по принципу положительного

и отрицательного переноса), в длительности их освоения, а также в своеобразии подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Коренное отличие обучения от многолетнего периода спортивной тренировки, совершенствования высшего спортивного мастерства состоит в том, что на разных этапах обучения неизменно присутствует элемент наущения, основанный на изучении, разучивании и закреплении новых двигательных действий. В связи с этим, педагог-тренер должен добиваться устойчивого внимания у своих питомцев, умения анализировать свои движения, вносить в них необходимые коррективы, сопоставлять результативность выполненных действий с их кинематикой, динамикой и распределением мышечных усилий во времени.

Все это становится возможным (особенно на начальных этапах обучения), благодаря чёткому представлению об изучаемом техническом приёме, его разучивании в облегчённых условиях, по возможности, исключающих воздействие большого числа внешних раздражителей.

Успех в процессе обучения зависит от совместных усилий педагога и ученика. Роль первого состоит в том, чтобы в доступной форме объяснить и показать изучаемое действие, определив основные и частные ошибки обучающегося, а второго в способности анализировать свои движения, вносить в них нужные исправления и овладевать движениями в процессе многократных повторений.

Частными задачами обучения являются: воспитание двигательных и волевых качеств и овладение спортивной техникой и тактикой волейбола, а также привитие обучающимся инструкторских навыков. Для решения поставленных задач необходимо наличие физической, технической, тактической, психической, теоретической и игровой (интегральной) подготовленности.

Все виды подготовки тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. Недостаточная подготовка, в одном из указанных разделов, не замедлит сказаться на общем уровне игры волейболиста.

Средства и методы обучения

Основными средствами в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое разнообразие. Все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

Тренировочные упражнения призваны обогатить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе и подводящие направленные, непосредственно, на овладение структурой конкретных технических приёмов. К подводящим упражнениям относят имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учётом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме того, следует учитывать то, что последовательность самих видов имеет определённую логическую связь; характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими, в общих чертах, структуру изучаемого технического элемента. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической к технической подготовке.

Упражнения по технике, построенные в определённом порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений, на этой основе, в дальнейшем, изучают индивидуальные тактические действия и т.д. В конечном счёте, одна составная часть подготовки, переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап ознакомление с изучаемым приёмом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учителя дополняют демонстрацией наглядных пособий: схем, пиктограмм, макетов и т.д. Показ необходимо чередовать с объяснением.

Второй этап изучение приёма в упрощённых условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений, по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму или тактическому действию и посильны для учащихся.

При разучивании простых приёмов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приёмов (нападающий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности надо быстрее подвести учащихся к выполнению приёма в целом.

На этой стадии используются методы управления (команды, распоряжения, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.) двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап изучение приёма или действия в усложнённых условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого элемента, игровой и соревновательный методы, сопряжённый метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка, повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения элемента, включая выполнение его на фоне утомления. Сопряжённый игровой метод позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки, комплексной и игровой.

Четвёртый этап предполагает закрепление приёма в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений. Специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы.

Большие возможности заложены в примечании активных методов обучения. Среди них элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведёт к сознанию ситуации планового решения, а самооценка к активации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности учащихся. Применительно к волейболу, сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса учащихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознавать и чувствовать приближение к ним, их объективные признаки главная суть метода самооценки, его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные учащимся VII-XI классов для понимания и самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является необходимой основой для проявления технико-тактических способностей волейболиста в современном атлетическом волейболе.

Игры, продолжительность которых иногда составляет 2-2,5 часа, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приёмов волейбола (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) можно, только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств.

Например, отрыв ОЦГ волейболиста от опоры на 70-80 см требует значительной силы разгибателей нижних конечностей. Многократное выполнение прыжков в процессе игры возможно, лишь благодаря достаточно высокому уровню развития специальной прыжковой (скоростно-силовой)

выносливости, а баллистическое ударное движение по мячу предъявляет большие требования к развитию силы мышц рук, плечевого пояса, груди, живота и спины.

Быстрые, а иногда мгновенные передвижения по площадке, возможно, выполнить, имея высокие скоростно-силовые качества.

Владение опорно-двигательным аппаратом в без опорном положении при блокировании и нападающем ударе, а также при различных падениях и бросках за мячом становится возможным только после развития высокой координации движений и специальной ловкости.

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

Наибольшее значение разносторонняя физическая подготовка имеет в начале обучения, так как здесь закладывается тот фундамент, на котором будет, в дальнейшем, строиться технико-тактическое мастерство волейболиста.

Однако в подготовке квалифицированных волейболистов разносторонняя физическая подготовка на разных периодах и этапах тренировки занимает от 70 до 15% времени.

Специальная физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств в специфических условиях двигательной деятельности в избранном виде спорта.

Наличие разностороннего физического развития значительно облегчает достижение высокого уровня специальной физической подготовленности. Тем не менее, нужно иметь в виду, что чрезмерное развитие физических качеств (например, силы определённых мышечных групп) и гипертрофированные мышечные ткани могут оказать отрицательное влияние на специальную физическую и техническую подготовку волейболиста.

Для того, чтобы специальная физическая подготовка не вступала в противоречие с разносторонней, с самого начала обучения необходимо сочетать оба этих вида подготовки таким образом, чтобы они взаимно дополняли друг друга и способствовали решению, поставленных перед методикой обучения.

Тема 6: Методы развития физических качеств волейболистов

Задачи и основные средства.

Методы развития силы волейболистов.

Методы развития ловкости у волейболистов.

Методы развития быстроты у волейболистов.

Задачи и основные средства

Высокий уровень требований к физической подготовленности волейболистов объясняется следующими факторами:

1. Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменение правил соревнований, комплектование команд высокорослыми игроками, повышение атакующего потенциала за счёт быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приёмов, с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами и др.).

2. Постоянный рост уровня развития физических качеств неперенное условие для повышения тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех своих аспектах она необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса. С повышением спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается.

По направленности и характеру воздействия применяемых средств, физическая подготовка волейболистов делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Частными задачами являются:

- 1.разностороннее физическое развитие;
- 2.укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 3.развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- 4.повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов;
- 5.повышение психологической подготовленности;
- 6.создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи её более узки и более специфичны:

- 1.развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости;
- 2.совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов;
- 3.повышение психологической подготовленности;
- 4.создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются: соревновательное упражнение «своего» вида спорта, а также подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений решаются две задачи: совершенствуются технические приёмы и развиваются специальные физические качества.

Специальная физическая подготовка имеет место в годичном цикле подготовки на специально-подготовительном, предсоревновательном этапах и в небольшом объёме в соревновательном периоде.

Методы развития силы волейболистов

Ни одно физическое упражнение немыслимо 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 приобретает 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. Нагрузка должна быть индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приёмов 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 партнёром (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гириями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бёдрах и т.д.).

Методы

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:

- малая интенсивность;
- 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:

- многократное преодоление неопредельного 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;

- многократное преодоление неопредельного сопротивления с неопредельным 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 определённого тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» определённый, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

5. Сопряжённый метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приёмов 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.

Методы развития ловкости у волейболистов

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 приёма 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).

Методы развития быстроты у волейболистов

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.

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 определённых 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 (10-15 с);
- 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.

Методы развития быстроты

1. Повторный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии 15-20 с, интервал отдыха между сериями 30-60 с, 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. Сопряжённый метод характеризуется выполнением технических приёмов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

5. Метод круговой тренировки для каждой «станции» выполнение упражнений определённого 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, приём 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, сопряжённого, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается, исходя из методических принципов развития быстроты.

Тема 7: Организация и проведение соревнований

Виды соревнований.

Круговой метод проведения соревнований по спортивным играм.

Способ проведения соревнований по спортивным играм с выбыванием.

Рекомендации для работы подготовительного комитета (оргкомитет).

Виды соревнований

Соревнования по волейболу являются важной формой организации спортивной работы. Во время соревнований проверяются результаты учебно-тренировочной работы.

Команды, встречаясь между собой, повышают класс своей игры. Спортивные соревнования имеют большое значение в воспитании человека, не боящегося трудностей, любящего свой коллектив и без колебаний, подчиняющего личные интересы общественным. В зависимости от поставленных задач, соревнования по волейболу подразделяются на следующие виды: чемпионат, первенства, сокращённые, классификационные, уравнивательные, контрольные отборочные (открытые и закрытые).

Чемпионат проводится только один раз в году. Он может проходить в один, два круга и более, с разъездными (соперники встречаются попарно на своем и чужом поле) и турами, т.е. все команды разделяются на группы, в которых встречаются друг с другом, затем составы групп меняются наполовину или съезжаются по две группы вместе и играют оставшиеся встречи между собой.

Чемпионаты являются единственным видом соревнований, в которых завоёвываются и присваиваются звания чемпиона. Первенства разыгрываются среди детских и юношеских команд, и определяется победитель соревнований.

Соревнования на приз или кубок. Призы и кубки устанавливаются различными организациями. Нередко соревнования на приз, кубок

посвящаются выдающимся государственным деятелям, спортсменам, знаменательным датам.

Матчевые встречи это специально организованные соревнования между отдельными коллективами физкультуры. Многие из таких соревнований являются традиционными, например матчевые встречи сборных команд городов, высших учебных заведений, предприятий, между командами школ и т.д.

Показательные выступления организуются в целях пропаганды и популяризации волейбола. Они проводятся, например, в подшефном предприятии, институтах, школах, ДЮСШ, в дни массовых физкультурных праздников, юбилеев и других торжеств, связанных со спортом.

Сокращённые соревнования проводятся с уменьшением количества очков (партий) для присуждения победы. Такие соревнования организуются в праздничные дни, дни открытия спортивных сезонов, при проведении блицтурниров, посвящённых знаменательным датам.

Классификационные соревнования специально организуются для определения уровня спортивной подготовленности и присвоения спортивного разряда.

Уравнительные соревнования (гандикап) направлены на стимулирование спортсменов младших разрядов, путём предоставления им возможности встречаться с более сильным противником, над которым может быть одержана победа, благодаря специально созданному условию. Это уравнивает возможности одерживать победу каждому из противников и создаёт условия для напряжённой спортивной борьбы, несмотря на разницу в силах.

Гандикап может быть открытым и закрытым. Открытым, когда количество очков, получаемых слабейшим противником, объявляется до начала игры, а закрытым после её окончания.

Контрольно-проверочные соревнования проводятся с целью определения подготовленности команд и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям.

Открытое соревнование проходит между командами различных коллективов и различных обществ. В таких соревнованиях разыгрываются первенства России, областей, городов, ведомств и т.д. Так, на первенстве РФ собираются лучшие команды регионов и городов, а на первенство города - сильнейшие команды этого города.

Закрытые соревнования проводятся внутри коллектива или между командами одного и того же спортивного общества.

Переходные (конкурсные) встречи проводятся с целью выявления одной команды, которая должна участвовать в соревнованиях среди команд более высокого класса.

Положение о соревнованиях.

В Положении о соревнованиях должны быть следующие разделы:

- 1) цели и задачи соревнования;
- 2) место и сроки проведения соревнования;
- 3) руководство проведением соревнований;
- 4) участвующие организации и участники соревнований;

- 5) способы проведения соревнований;
- 6) порядок определения победителей;
- 7) награждение команд победителей и участников соревнований;
- 8) условия приёма участвующих команд;
- 9) сроки представления предварительных и окончательных заявок, время и место проведения жеребьёвки;
- 10) форма заявки и представляемые документы.

Положение о соревновании регулирует деятельность участвующих команд, коллективов и организаций в вопросах, непосредственно связанных с подготовкой, ходом соревнований и их результатами. Положение содержит сведения об игроках, коллективах, судьях, представителях и пр. Оно устанавливает принципы, технику построения и организацию календарного розыгрыша, а также размеры финансовых расходов участвующим организациям и организации, проводящей данные соревнования. Положение о соревновании рассылается заблаговременно с тем, чтобы участники могли тщательно подготовиться к выступлениям.

На соревнованиях российского значения положение высылается за полгода, в городах и областных центрах за три месяца до начала, а в коллективах, где соревнования проводятся без финансовых затрат, за месяц до начала соревнований. ГСК при проведении соревнований строго придерживается утверждённого, проводящей организацией, положения.

Круговой метод проведения соревнований по спортивным играм

Круговая система в спортивных соревнованиях система розыгрыша, при которой каждый участник турнира играет с каждым в ходе тура или раунда. Она популярна в игровых видах спорта, особенно в национальных чемпионатах и при отборочных турнирах к чемпионатам мира или континентов. Считается наиболее справедливой, но при этом требует наибольшего числа игр для распределения мест, по сравнению с другими турнирными системами.

Достоинства круговой системы

- Максимальная, теоретически достижимая справедливость турнира: так как все сыграют со всеми, итоговый результат определяется соотношением сил всех пар соперников.
- Справедливо определяются места, занятые всеми участниками турнира.
- Даже слабейший участник всегда встречается с сильнейшим.
- Нет специальных условий по числу участников (в швейцарской системе число участников должно быть чётным, в олимпийской системе и Double Elimination степенью двойки).
- Система устойчива к выбыванию игроков: если кто-то выбыл из турнира после его начала, достаточно просто вычеркнуть его из турнирной таблицы и аннулировать результаты тех игр, которые он уже провёл; в итоге получится, как будто он вообще не участвовал.

Недостатки

- Необходимо большое количество встреч (максимальное среди всех игровых систем) и, соответственно, значительное количество времени для проведения турнира. Количество встреч растёт с ростом числа участников квадратично.
- Если, начиная с некоторого тура, один из игроков значительно оторвётся в очках от остальных, турнир приобретает предсказуемость и теряет остроту.
- С точки зрения зрелищности (а значит и источников финансирования), турнир проигрывает более динамичным схемам, если участники заметно различаются по силе. Значительная часть встреч проходит между соперниками явно несравнимой силы и оказывается предсказуемой.
- По мере приближения к концу турнира растёт количество матчей, частично или полностью не имеющих турнирного значения вне зависимости от их исхода итоговое положение одного или обоих участников не может существенно измениться.
- Возникает проблема договорных матчей. Близким по силам участникам бывает выгоднее договориться о ничьей, чем играть «на выигрыш», рискуя проиграть и потерять очки.
- При сравнимых силах игроков появляется проблема не транзитивности, могут появиться замкнутые цепочки игроков, в которых каждый выиграл у следующего, а последний выиграл у первого, по кругу.

Способ проведения соревнований по спортивным играм с выбыванием

Олимпийская система, плей-офф в спортивных соревнованиях — система розыгрыша, при которой участник выбывает из турнира после первого же проигрыша (по итогам одной игры или серии из нескольких игр между двумя участниками, позволяющей однозначно определить безусловного победителя). Обеспечивает выявление победителя за минимальное число туров и способствует напряжённой борьбе в турнире.

Достоинства

• К достоинствам плей-офф можно отнести минимальное количество игр, по сравнению с другими вариантами турниров, а также «бескомпромиссность» в нём нет ни возможности, ни смысла в договорных ничьих. Плей-офф нацелен на максимально быстрое выявление сильнейшего и обеспечивает справедливое (если считать силу участников постоянной и не зависящей от того, кто с кем играет), присвоение первого места его занимает тот, кто никому не проиграл, в то время, как все прочие участники турнира кому-то проигрывают.

Недостатки

• Неудобство плей-офф в жёстких требованиях к количеству участников. Если это количество не соответствует норме, то единственный выход по жребию выдать части участников технические победы или

технические поражения в первом круге, что ещё больше увеличивает влияние случайного фактора на исход турнира. Единственная альтернатива предварять турнир плей-офф серией предварительных игр за выход в основной турнир.

- Плей-офф совершенно не подходит для турниров, где важно обеспечить справедливое распределение всех мест, а не только первого-третьего. Во-первых, в плей-офф на распределение мест, кроме первого (в особенности — последних), чрезвычайно сильно влияет порядок выбора пар. В случае жеребьёвки последние места распределяются практически случайно: слабый участник, которому жребий даёт, сравнимых по силе противников, легко может подняться выше сильного, которому в первом же круге достался ещё более сильный соперник.

- Попытка заменить жеребьёвку на какую-то осмысленную систему подбора пар по рейтингам делает турнир предсказуемым. Есть два варианта такого подбора: либо «сильный против слабого» в каждом круге участнику с высоким рейтингом достаётся противник с низким (конкретных алгоритмов подбора может быть несколько), либо «равный с равным» сильнейшему дают в пару второго, третьему четвёртого и так далее.

- Кроме того, в плей-офф места, кроме первого и второго, вообще не могут быть присвоены (у всех по одному поражению), и конкретное место заменяется понятием «выход в этап». Если необходимо конкретизировать места, занятые участниками, придётся проводить дополнительные игры, из-за чего теряется основное преимущество плей-офф — быстрота.

Рекомендации для работы подготовительного комитета (оргкомитет)

Как принято, для проведения крупных соревнований, намеченных на определенное время, связанных с приездом команд, их размещением, питанием, культурным обслуживанием, отправкой и своевременной подготовкой мест соревнований, за два-три месяца решением комитета по физической культуре при областной администрации утверждается ОРГКОМИТЕТ, в обязанности которого входит решение всех вышеперечисленных вопросов совместно с областным спорткомитетом по качественному проведению данных соревнований. Как правило, возглавляет оргкомитет один из заместителей председателя спорткомитета. В состав оргкомитета входят представители общественного питания, гор спорткомитета и областного спорткомитета, члены Федерации, по волейболу, представители средств массовой информации, медицинские работники и представители других организаций, от которых зависит качественное проведение соревнований.

Тема 8: Психологической подготовки волейболистов

Задачи и основы психологической подготовки волейболистов.

Психограмма волейбола.

Задачи и основы психологической подготовки волейболистов

Психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду и осуществляется в полном единении с физической, технической и тактической подготовкой. Особенности формирования и проявление моральных качеств волейболистов находятся в тесной связи со спецификой волейбола коллективным характером игры.

Благотворное воздействие коллектива велико. Но нельзя забывать о составе этого коллектива, нужно знать его традиции, взаимоотношения между игроками связи. Случается, что там, где тренеры уделяют недостаточно внимания знанию всех этих особенностей коллектива, формируются волейболисты с неплохими игровыми навыками, но неустойчивые в моральном отношении. Они дурно влияют на коллектив, порождают в нем нездоровые тенденции.

Словом, к решению воспитательных задач тренер должен подходить очень серьезно.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещённость, температура и т.п.).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Часто приходится встречаться с волейболистами, которые демонстрируют высокое мастерство на тренировках, а в игре бывают неузнаваемы.

Подобная трансформация может быть вызвана как напряжением, так и, наоборот, апатией перед игрой. Эти состояния принято называть предстартовыми.

Можно подразделить на 4 основных вида:

- а) боевая готовность;
- б) лихорадка;

- в) апатия;
- г) самоуспокоенность.

Самым благоприятным является состояние боевой готовности, оно характеризуется активным стремлением к победе, уверенностью в своих силах, обострением восприятия, внимания, мышления, памяти.

Состояние пред игровой лихорадки характеризуется сильным волнением, быстрой сменой совершенно противоположных по содержанию эмоций, отсутствием сосредоточенности, импульсивностью, расстройством внимания, рассеянностью, раздражительностью. Проявляется это состояние в дрожании рук, ног, потливости, повышенной речевой активности.

Состояние пред игровой апатии противоположно стартовой лихорадке: пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости психических процессов, сонливость, отсутствие желания участвовать в игре; упадок сил, резкое ослабление восприятия и внимания, скованность движений, состояние угнетённости, необщительность, бледность, холодный пот, неверие в свои силы.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Психограмма волейбола

Основные характеристики игры как специфической деятельности:

- выполнение сложных, в моторном отношении, действий, представляющих собой манипуляции с таким своеобразным предметом, как мяч;
- восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
- комплексное реагирование на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнёры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;
- принятие тактических решений в условиях лимита времени;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнёров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);
- рефлексия (рассуждение как бы за других спортсменов, при котором создаётся возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);
- быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно быстрая смена тактических решений, плана действий;
- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом отношении волейбол отличается от большинства других игр, где

отдельные спортсмены могут временно оказываться в состоянии «оперативного покоя»);

- высокая значимость каждого действия с мячом (волейбол — единственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьёй);
- максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода;
- переключение на разные, по биомеханическим и психологическим характеристикам, действия с мячом: приём, передача партнёру, нападающий удар, блок, доигровка;
- постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Тема 9: Контроль в учебно-тренировочном процессе по волейболу

Контроль соревновательной деятельности

Контроль тренировочной деятельности

Контроль состояния спортсмена

Самоконтроль волейболиста

Методы контроля

Контроль соревновательной деятельности

Контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам:

- 1) контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- 2) контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- 3) контроль за выполнением отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективностью их действий;
- 4) контроль за техническими показателями игроков и команды.

Контроль тренировочной деятельности

Контроль осуществляется по следующим основным разделам:

- 1) контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- 2) контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер нагрузок).
- 3) контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения.

- 4) контроль за объёмом тренировочных нагрузок ведётся по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность и систематических наблюдений за качеством выполнения движений.

Критерий оценки соответствие результатов, показанных в контрольных упражнениях, индивидуальным плановым заданиям.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью периодических оценок, полученных игроками в упражнениях и играх в индивидуальных, групповых и командных заданиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных занятиях следующие качества: активность, целеустремлённость, смелость, решительность в защите и в нападении, выдержку и самообладание, волю в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувство товарищества.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния спортсмена

Контроль осуществляется по следующим разделам:

- 1) состояние здоровья;
- 2) функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- 3) контроль уровня развития физических качеств;
- 4) степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется углублённым медицинским обследованием (УМО), не менее двух раз в годичном цикле, и батареей тестов по физической подготовке.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях каждого волейболиста.

В психологическом контроле регистрируются (выявляется) социально-психологический климат в команде, личностные характеристики спортсменов.

Самоконтроль волейболиста

Самоконтроль играет важную роль в процессе подготовки волейболиста.

Систематическое наблюдение собственного самочувствия стимулирует интерес к тренировочному процессу, к повышению спортивного мастерства.

Динамика показателей самоконтроля наглядно показывает изменения в состоянии работоспособности и степени восстановления, что немаловажно для корректирования текущего планирования.

Методы контроля

Метод педагогического наблюдения используют в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки рекомендуется для оценки качественных сдвигов.

Методы экспертных оценок используют для оценок тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка действий при страховке, проявление инициативы, решительности и т.д.), а также для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Метод анализа и синтеза основной метод педагогического контроля.

Целесообразность и эффективность, направляемой тренером деятельности прямо пропорциональна точности анализа данных педагогических наблюдений и учёта, а также правильности синтеза, т.е. безошибочность, применяемых тренером решений, получаемых на основе данных анализа.

Тема 10: Виды и задачи периодов в тренировке волейболистов

Периодизация круглогодичной тренировки.

Подготовительный период.

Соревновательный период.

Переходный период.

Периодизация круглогодичной тренировки

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

В волейболе, в течение года, могут быть два спортивных сезона (условно зимний и летний с главными соревнованиями чемпионатом России и Кубком

России). В зависимости от этого, в году предусматривается два больших цикла подготовки и участия в соревнованиях. Следовательно, два больших цикла состоят из двух подготовительных (в зависимости от календаря соревнований), двух соревновательных и двух (одного) переходных периодов. Для квалифицированных команд целесообразно планировать подготовку на два больших цикла: осенне-зимний (примерно сентябрь-апрель) и весенне-летний (примерно май-август).

Подготовительный период

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку, в соответствии с намеченными задачами, здесь закладываются основы будущих достижений и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет, исключительно, важное значение, поскольку создаёт фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка.

Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений;
- воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствовать умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов, и на этой основе, повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приёмов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом главная задача этапа общей подготовки волейболистов высокой квалификации.

Наибольший прирост результатов общей работоспособности организма волейболистов наблюдается при использовании в тренировочной работе на этапе общей подготовки микроциклов 6-1, 5-1, 4-1, 3-1.

Специальный этап подготовки. На этом этапе команды переходят к выполнению значительных, по интенсивности и объёму, тренировочных нагрузок, направленных на усиление специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов, улучшение техники игры, отработку тактических элементов, частных игровых вариантов, отбор состава команды.

Фоном для разгрузочного микроцикла должны быть положительные эмоции волейболистов. Уменьшать число занятий нецелесообразно, лучше снизить нагрузку.

На этом этапе подготовки используются, как правило, микроциклы 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1, 2-1.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель моделирование соревновательного режима. Частными задачами является следующее:

1. совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении, в игровых расстановках и с заменами;
2. достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка);
3. развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств;
4. совершенствование техники игры;
5. создание условий для активного отдыха;
6. теоретическая подготовка по вопросам ведения игры.

Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер, с условием как можно дольше «держат» мяч в игре. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50-60%).

За 2-3 недели до соревнований тренировочный объём нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2-4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает волейболисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объёмы тренировочной нагрузки для каждого качества небольшие). Как средство восстановления используются и упражнения, поддерживающие уровень общей выносливости, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Выбор схемы микроциклов на этом этапе подготовки, зависит от положения о соревнованиях. Как правило, система розыгрыша предусматривает не более трёх игровых дней подряд, независимо от количества команд, участвующих в туре. Поэтому, наиболее целесообразны для подготовки микроциклы 3-1, 3-1-2-1 или в начале этапа два-три микроцикла 4-1. Выбранные микроциклы должны моделировать соревновательный режим.

Соревновательный период

Соревновательный период длится от первой до последней игры основных календарных соревнований. В отличие от подготовительного периода, соревновательный не имеет единой внутренней структуры. Он зависит от числа состязаний, проводимых в периоде, и от принципов построения календаря игр.

Наиболее типичны следующие три варианта структуры соревновательного периода:

Первый вариант соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Её используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч, с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые по принципу туров.

Основными задачами тренировок, в паузах между соревнованиями, являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма волейболистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

На протяжении всего соревновательного периода, в промежутках между турами, применяются микроциклы 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (в комбинациях), или только микроциклы 4-1, или 3-1, или 3-1-2-1.

В начале любого выбранного микроцикла 1-2 дня разгрузочные, чтобы снять психическую напряжённость соревновательных игр.

Переходный период

Этот период имеет очень большое значение. К концу соревновательного периода интенсивные многомесячные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряжённость вызывают определённую усталость организма спортсменов. Поэтому, основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы. Продолжительность переходного периода 25-30 дней.

В практике волейбола целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых верный способ потерять приобретённое упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме того, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается, более чем на половину, по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений — средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю — 5-6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых даёт спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

Тема 11: Управление командой в процессе подготовки и участия в соревнованиях

Процесс подготовки и участия в соревнованиях.

Составление тактического плана предстоящей игры.

Управление командой в процессе соревнований.

Управление командой во время состязания.

Анализ и разбор игры.

Содержание профессиональной деятельности тренера по волейболу.

Модельные характеристики по игровым амплуа волейболистов.

Процесс подготовки и участия в соревнованиях

Успешное выступление команды, прежде всего, зависит от чёткого выполнения плана подготовки, по всем разделам, каждым игроком. Различают стратегическое и оперативное управление командой.

Стратегическое управление командой включает в себя:

- а) руководство командой в процессе подготовительных и контрольных соревнований, в течение всей подготовки к основному турниру сезона;
- б) управление командой в конкретных соревнованиях.

Стратегическое управление предусматривает определение и корректировку тактики игры своей команды, изучение тактики игры соперников, подготовку тактических вариантов игры. Тренер знакомится с положением о соревновании, календарём (режим игровых дней, последовательность игр с соперниками и пр.), местом проведения соревнований (условия игрового и разминочного зала, раздевалки, расстояние от гостиницы до зала, места питания, транспорт и т. п.). Затем разрабатывается режим каждого дня соревнований, отдыха, продумывается вся система подготовки к игре с каждым соперником.

Составляется план игры, даются указания команде. На основе информации о противнике, разрабатывается тактический план игры, где, прежде всего, определяются сильные и слабые стороны соперника и сопоставляются с реальными возможностями своей команды. Затем тренер определяет основную тактическую задачу на данную встречу, уточняет её реализацию в нападении и защите, намечает стартовый состав команды и варианты возможных замен, а также распределяет задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне. На собрании команды тренер даёт установку на игру: рассказывает о положении команды в турнирной таблице, подчёркивает значимость предстоящей встречи, характеризует команду противника и отдельных игроков, их слабые и сильные стороны, определяет главную тактическую задачу своей команды, стартовый состав команды и варианты замен, намечает ход действий каждого игрока, в конкретной ситуации против определённых игроков противника. В заключении даются организационные указания о форме игроков, о месте и времени сбора команды на игру и т. п. Задача тренера настроить команду на активную игру. Тщательная подготовка к игре зависит и от каждого спортсмена.

Управляемость команды основана на вере игроков в чёткие действия тренера, понятные каждому игроку, вызванные данными обстоятельствами игры.

Готовясь к разбору, тренер анализирует записи, технический протокол игры, впечатления и сопоставляет их с планом на эту игру. Разбор игры проводится, примерно, по следующему плану:

- оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремлённость и т.п.);
- отмечается выполнение главной тактической задачи в целом, анализируются действия в нападении и в защите;

- анализируется выполнение индивидуальных заданий;
- сообщаются технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляются с плановыми заданиями.

Составление тактического плана предстоящей игры

Руководству командой на соревнованиях предшествует целый ряд мероприятий. К ним относятся знакомство с игрой команды противника (её тактикой, излюбленным темпом ведения игры, индивидуальными особенностями игры волейболистов соперника). Для изучения игры команды соперников существует несколько возможностей.

Если турнир проводится в одном месте, а встреча с основным соперником назначена на последние дни соревнований, то наблюдение и изучение игры команды противника осуществляется, непосредственно, на соревновании. До проведения наблюдений тренер ставит перед игроками своей команды определённые задачи, которые могут сводиться к следующему: запомнить первоначальную расстановку в команде противника, привычный темп ведения игры, сильные и слабые стороны всех игроков основного состава в нападении и защите, а также наиболее эффективные тактические комбинации. Кроме того, каждому игроку дается задание: в соответствии с расстановкой на площадке изучить конкретные особенности соперников, против которых придётся играть на блоке, в защите и нападении. Затем тренер организованно приводит свою команду на соревнования и осуществляет наблюдения за игрой команды соперника.

Если же соревнования с основным конкурентом проводятся в первый день или с выездом на одноразовую встречу и на месте невозможно изучить игру противника, следует заранее командировать кого-либо из специалистов (желательно с киноаппаратом или видеоманитофоном) на игры, в которых принимает участие, интересующая вас, команда.

После сбора необходимой информации об игре команды противника необходимо провести предварительный анализ её стиля и технико-тактической оснащённости. При этом волейболисты после такого анализа имеют возможность мысленно представить свои игровые действия в конкретных ситуациях соревновательной борьбы.

Кроме того, тренер может промоделировать, со сходными по стилю игры командами (или с дублирующим составом), если не всю встречу, то хотя бы отдельные её фрагменты.

В день соревнования установка, объявление состава на игру проходят в такой последовательности: в начале тренер объявляет ещё раз место и время встречи, затем излагает общие сведения о команде противника, её традициях, победах и поражениях, даёт краткий анализ причин успеха и неудач коллектива соперников, подчёркивая при этом, возможные случаи использования тактических вариантов, которым команда соперника в прошлом не могла противопоставить контрприёмы и поэтому потерпела поражение. Например, команда соперников не может успешно играть в медленном (или быстром)

темпе, и были случаи, когда навязанный ей непривычный темп ведения игры нарушал её боеспособность. Тренер, акцентируя на этом внимание своих игроков, предлагает проводить всю встречу в том или ином темпе.

Далее тренер говорит о тактических системах нападения и их комбинациях, а также о системах защиты и вариантах страховки.

После этого начинается конкретный анализ предстоящей встречи с применением макета, на котором, начиная с первоначальной расстановки, рассматриваются все возможные положения при атакующих и оборонительных действиях своей и противоположной команд. В это же время подробно разбираются функции игроков своей команды (во всех расстановках) с учётом возможных действий волейболистов соперника. Затем следуют волевые установки тренера игрокам команды. Иногда эти установки могут даваться на общем собрании, иногда, индивидуально, каждому игроку. При этом тренер старается психологически настроить спортсменов, вдохновить их на победу, на преодоление трудностей борьбы, на самоотверженную игру и т. д.

После окончания встречи, независимо от ее исхода, игроки вместе с тренером просматривают игры и затем возвращаются домой. Если на другой день запланирован очередной матч, то разбор игры может быть проведён вечером.

К анализу прошедшего соревнования тренеру необходимо подготовиться, чтобы объективно оценить причины успеха или неудачи.

Примерный план разбора встречи может быть следующим: анализ выполнения намеченного тактического плана игры, общие и частные причины невыполнения намеченного плана, объективные причины отступления от заранее разработанной тактики, выполнение отдельными игроками своих функций и оценка их выступления на состязании, анализ волевых проявлений игроков в решающие, ответственные моменты игры, анализ готовности команды и отдельных волейболистов основного и дублирующего составов к участию в проведённой встрече, намечаемые мероприятия для устранения выявившихся в игре, недостатков.

В случае поражения тренер нацеливает игроков своей команды тренироваться с ещё большим упорством и настойчивостью, чтобы добиться значительного повышения спортивного мастерства и успеха на соревнованиях.

Таким образом, для сознательного спортсмена поражение на соревнованиях должно явиться определённым стимулом для повышения роста спортивного мастерства.

При разборе проведённой встречи после тренера выступает капитан, затем слово предоставляется ветеранам команды и игрокам, желающим высказать своё мнение о проведённом состязании.

Тренер не должен допускать ссор между игроками, но в то же время не следует и смягчать справедливые, критические замечания.

Руководство тренера заключается и в соблюдении суточного режима команды, который должен сохраняться независимо от успехов или неудач.

Руководство и управление игровым коллективом на тренировках, в быту и на соревнованиях является одним из наиболее важных факторов в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Управление командой в процессе соревнований

Одной из важнейших сторон подготовки команды является руководство и управление в процессе соревнований (до и после их проведения).

Успех в состязаниях, во многом, зависит от соревновательного опыта. Каждое соревнование протекает своеобразно. Его характер определяется индивидуальными чертами игроков и характерными особенностями игры команды противника. Важно поэтому участвовать в различных встречах с различными командами.

Частые выступления в разнообразных соревнованиях и в различных условиях развивают способность быстро приспосабливаться к переменным условиям.

Соревновательная подготовка завершает процесс подготовки команды к основному соревнованию года и к кульминационному соревнованию, завершающему многолетний цикл подготовки. В зависимости от целевого назначения в системе подготовки команды, соревнования подразделяются на контрольные, подводящие и основные.

Тренер должен уметь видеть и правильно оценить место и значение контрольных игр и подводящих соревнований в системе подготовки команды к основному соревнованию.

Высшая лига и 1 лига 60-70 игр, из них 10-12 контрольных; 8-12 в подводящих соревнованиях; 30-50 в играх чемпионата России.

Средней подготовки 2 лига - 38-40 игр, из них: 6-8 контрольных; 8-10 подводящих и 20-22 в играх чемпионата России.

В командах более низкой квалификации объем соревновательной подготовки снижается, но незначительно.

Каждая встреча, проводимая командой в период соревновательной подготовки, ценна и для тренера, с точки зрения приобретения им опыта управления командой в условиях соревнования. Главная отличительная особенность управления командой в соревнованиях заключается в том, что тренер, находясь за пределами площадки, имеет возможность общаться с игроками и влиять, на их поведение в ограниченных условиях, предусмотренных правилами игры. И от умелого руководства командой зависит успех ее выступления. В борьбе, равных по силам команд или даже в борьбе с командой, имеющей некоторое превосходство, зачастую, искусство тренера управлять своими воспитанниками, может оказать решающее значение на исход встречи. Просчёт, в принятом тренером решении, может привести к поражению и свести на нет большую подготовительную работу, проведённую командой.

Управление командой в период её участия в соревнованиях подразделяется на оперативное и стратегическое

Под оперативным управлением подразумевается: управление командой в период её подготовки к участию в ближайшей командной встрече или в отдельном матче; под стратегическим - управление командой в процессе всего соревнования. Каждый из этих видов управления имеет свои особенности и специфику, но находясь в тесной взаимосвязи.

Оперативное управление включает подготовку команды к предстоящей встрече, руководство ею в ходе данной встречи и подведение итогов.

В процессе подготовки команды к предстоящей встрече изучают будущего противника, составляют план игры, проводят инструктивное собрание команды и «проигрывают», если возможно, план игры на тренировочном занятии или в контрольной игре.

На основании полученных данных, тренер определяет основную тактическую задачу на встречу, уточняет, как её реализовать в нападении и защите, определяет стартовый состав команды, который, наилучшим образом, сможет осуществить поставленную задачу и варианты возможных замен, а также уточняет тактические задания каждому игроку при действиях в той или иной зоне.

Этот план сообщает игрокам на собрании команды установку на игру:

1. положение команды в турнирной таблице;
2. значимость предстоящей встречи;
3. характеристика команды противника и отдельных игроков, их слабые и сильные стороны;
4. главная тактическая задача на встречу;
5. характер действий своей команды в нападении и защите;
6. стартовый состав команды и варианты замен;
7. частные задачи и характер действий каждого игрока;
8. организационные указания (по форме игроков, место и времени сбора команды на игру и т.д.);
9. перед началом встречи тренер кратко напоминает игрокам основные установки на игру.

Большое значение имеет для тренера организация и проведение разминки перед игрой. Управление разминкой заключается, прежде всего, в том, чтобы она начиналась вовремя.

Управление командой во время состязания

Управление командой во время состязания чрезвычайно сложный творческий процесс. Тренер здесь уподобляется дирижёру, руководящему сложной игрой ансамбля. Необходимо тонко чувствовать возникающие перемены в ходе игры и принимать меры ещё до того, как эти перемены вызовут нежелательные последствия в игре команды. Преждевременное вмешательство может нарушить игру.

В ходе встречи он внимательно наблюдает за игрой и, в случае необходимости, оперативно управляет всей командой. Для оперативного управления

важно умело и своевременно пользоваться заменами, 30-секундными перерывами.

Заменять игроков целесообразно в тех случаях, когда:

- игрок устал или перевозбуждён;
- игрок не справляется с возложенными на него обязанностями или не выполняет намеченного плана;
- необходимо увеличить темп игры или усилить действия в защите или нападении;
- нужно сбить темп или наступательный порыв противника.

Очень важно использовать 30-секундные перерывы:

- когда необходимо прервать темповую игру команды противника;
- когда разрыв в счёте увеличивается в пользу соперников;
- когда нужно срочно сделать замечания игрокам относительно особенностей ведения игры или изменением намеченного тактического плана;
- когда нарушается тактический план игры или когда волейболисты переутомлены и в их движениях появляется дискоординация.

Опытный тренер может предвидеть критически ситуации и заранее принять меры к их устранению, давая указания во время перерывов.

Пяти минутный перерыв используется для отдыха команды и необходимых указаний на завершающую партию. Ценность этих указаний очень велика, так как окончательный результат встречи решается в последней партии.

Основную руководящую роль в процессе состязаний выполняет капитан команды, которого выбирают из числа самых опытных, волевых и сильных волейболистов. Во время игры он руководит действиями всех членов команды, следит за игровой дисциплиной и воплощением тактического плана, постоянно подсказывает своим товарищам наиболее целесообразные технико-тактические действия, подбадривает растерявшихся игроков и даёт лаконичные, строгие замечания волейболистам, допустившим грубые ошибки или нарушения игрового порядка. Иногда капитан команды может по собственной инициативе брать перерывы и замены.

Если команда в этой встрече одержала победу, тренер должен поздравить, игроков, а если проиграли, то необходимо пройти в раздевалку и подбодрить команду. Всякое обсуждение игры, в какой бы то ни было форме, исключается.

Анализ и разбор игры

Разбор игры целесообразно проводить на следующий день после встречи или на очередной тренировке.

Разбор игры проводится, примерно, по такому плану:

- оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность, целеустремлённость);

- отмечается, насколько хорошо выполнена тактическая задача в целом, анализируются действия в нападении и защите;
- анализируется выполнение индивидуальных заданий;
- сообщаются технические показатели команды и отдельных игроков и сопоставляются с плановыми заданиями.

Разбор игры заканчивается общими выводами и определением задач на будущее. Желательно привлечь к активному участию в разборе всех игроков команды.

Для оперативного и стратегического управления командой рекомендуется, в ходе соревнования, делать записи. В ходе игры, рекомендуется фиксировать эффективность подач, приёма мяча, нападающих ударов, блокирования.

Стратегическое управление командой включает изучение условий участия в соревнованиях и на этой основе — определение рационального режима подготовки, системы подготовки к матчам с основными соперниками, уточнение оперативного руководства командой к очередным матчам. Изучая условия участия в соревнованиях, тренер знакомится с положением и календарём игр (их режимом, последовательностью игр с основным соперником и т.д.), с особенностями мест соревнований.

На основании полученных данных, он разрабатывает рациональный режим тренировок и отдыха, уделяя основное внимание:

- созданию игрокам оптимальных возможностей для восстановления сил к очередному матчу и, особенно к играм с основными соперниками, обеспечение мобилизационно готовности к каждой встрече;
- сохранение и по возможности, увеличение степени тренированности игроков.

Особенно важен рациональный режим, если команда участвует в турнирах, где интервал между календарными играми (за исключением выходных дней) не превышает суток. В этом случае тренер, совместно, с врачом составляет для команды суточный режим (сон, зарядка, еда, тренировка, отдых, использование восстановительных средств, бани, массаж и др.). Большое значение приобретает правильное использование дней, свободных от игр. Свободный день необходимо максимально использовать для отдыха и восстановления. В день отдыха целесообразно провести лёгкую тренировку. Наблюдая за соблюдением составленного суточного режима, тренер внимательно анализирует его эффективность и в случае необходимости, вносит существующие коррективы.

Тренер разрабатывает систему подготовки команды к матчам с основными соперниками.

Он намечает мероприятия по дальнейшему изучению основных соперников, составляет предварительный план игры, рассчитывая внести в него соответствующие изменения, по мере получения дополнительной информации, распределяет силы игроков, уточняет значение очередных матчей и тренировочных занятий в подготовке к встречам с основными соперниками.

На основании разработанной системы подготовки к встречам с основными соперниками, тренер вносит необходимые коррективы в систему оперативного управления. Он намечает, как в очередных матчах проверить стартовый состав команды, систему замен, эффективность отдельных комбинаций, поведение игроков и т.д.

Искусство управления командой в период соревнований во многом зависит от умелого предвидения, от опыта и интуиции тренера.

Содержание профессиональной деятельности тренера по волейболу

Высокий профессионализм характеризуется владением специальными знаниями, умениями и свойствами личности и характера, позволяющими успешно осуществлять процесс деятельности на всех его этапах. Многообразие деятельности тренера по волейболу объясняет широкий круг социальных требований к ней, которые выражены в "модели специалиста". В модели специалиста выделяют три составные части видов деятельности, обусловленные особенностями:

- 1) современного общества;
- 2) общественно-политического строя;
- 3) профессиональных интересов.

Сфера приложения труда специалиста с высшим физкультурным образованием тренера по волейболу имеет, достаточно, широкий диапазон: общеобразовательные школы, средние специальные учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы общего направления и олимпийского резерва, общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля, спортивные клубы вузов, добровольных спортивных обществ, команды высших разрядов.

Специалист должен знать основы дисциплин учебного плана фундаментальной и специальной направленности, программные и директивные документы в области физической культуры и спорта, организацию спортивной работы на уровне массового спорта, подготовки спортивных резервов, спорта высших достижений и др.

Специалист должен уметь применять на практике полученные знания при решении задач, в процессе тренировки, воспитательных задач, научно-методических задач и т. д.

Выделяют следующие компоненты структуры деятельности тренера: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический.

Проектировочный компонент включает умения тренера по построению многолетней подготовки волейболистов, на уровне команд высших разрядов, спортивных резервов, структуры тренировки в годичном цикле, средних циклов, микроциклов и тренировочных занятий, тренировочных и соревновательных нагрузок, планирования работы в сфере массового волейбола. Подготовка спортсменов к самостоятельному планированию утренней гимнастики и занятий по развитию физических качеств.

Конструктивный компонент включает умения тренера вооружить занимающихся знаниями в области волейбола в более широком, «физкультурно-спортивном» плане:

- умениями подбирать упражнения по их сложности и воздействию на организм;
- умениями строить режим труда, учёбы, питания, сна, отдыха и т.д.

Подготовка спортсменов к самостоятельному принятию решений в процессе тренировочных занятий и в игре, определению содержания самостоятельных занятий.

Организаторский компонент включает умения тренера организовать успешную реализацию деятельности по выполнению запрограммированных мероприятий по всем основным позициям (тренировочная деятельность и участие в соревнованиях, обеспечение выполнения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач и т.д.). Подготовка спортсменов к самостоятельной реализации запрограммированных мероприятий.

Коммуникативный компонент предполагает наличие у тренера умений устанавливать отношения со спортсменами, работниками различных категорий, родителями спортсменов, общественными организациями по успешному решению, профессионально значимых вопросов.

Гностический компонент предполагает глубокие знания тренера в области волейбола, теории и методики построения тренировки волейболистов различного уровня мастерства и различного возраста; умения использовать в своей работе данные литературы и научных исследований, передового опыта, изучать и анализировать собственный опыт работы. Подготовка спортсменов к самостоятельному анализу деятельности волейболиста.

Названные компоненты структуры деятельности тренера тесно взаимосвязаны.

Модельные характеристики по игровым амплуа волейболистов

Доигровщик (нападающий второго темпа) атакуют с краёв сетки. Диагональный самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют, в основном, с задней линии, не участвуют в приёме.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Связующий наносит второй удар по мячу после приёма. Цель подбросить мяч так, чтобы создать нападающему (доигровщику) выгодную позицию для нанесения атакующего удара, который не смогут отразить соперники.

Либеро (итал. libero свободный) в волейболе специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём подач и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. Соответствующие изменения в правилах волейбола, регламентирующие действия либеро на площадке, были введены FIVB в 1998 году.

Под схемой игры понимается качественный и количественный состав игроков различных амплуа на площадке. Наиболее распространённые схемы игры 4-2, 5-1, где 2-1-2 количество связующих на площадке, а 4-5-6 условное количество атакующих игроков. По схеме 4-2 играют 2 связующих, расположенных по диагонали друг к другу. Таким образом, во всех расстановках на передней линии есть только один связующий, он же и отдаёт передачи. По схеме 5-1, на площадке находится только один пасующий, который во всех расстановках выходит в 3-ю зону и оттуда отдаёт вторую передачу. Схема 4-2 является самой простой и используется на данный момент только любителями. Схема 5-1 сложна для пасующего, но используется повсеместно.

Тема 12: Организационно-методические аспекты подготовки и проведения учебно-тренировочных сборов по волейболу

Классификация сборов.

Тренировочные сборы.

Предсоревновательные сборы.

Классификация сборов

Сборы по своему назначению подразделяются на:

- тренировочные;
- предсоревновательные.

Тренировочные сборы

Тренировочные сборы отличаются от предсоревновательных тем, что они не связаны с непосредственной подготовкой команды к выступлениям на соревнованиях, в связи с этим, они могут быть посвящены различным сторонам подготовки (физической, технической, тактической), где предоставляются большие возможности для экспериментальной, перспективной и индивидуализированной подготовки.

Тренировочные сборы относятся к кратковременным формам повышения спортивного мастерства. На сборах для участников создаются наилучшие условия подготовки к соревнованиям: строгий режим дня, регулярное питание, хорошее материально-техническое оснащение мест занятий, постоянный врачебный контроль и др.

Предсоревновательные сборы

Проводятся с целью подготовки команды к участию в соревнованиях и ставят перед собой следующие задачи: окончательное определение состава команды и её сыгранность, доведение технико-тактических показателей каждого игрока и команды в целом до планируемого уровня, приобретение игроками состояния высшей спортивной формы.

Длительность сбора от 7 до 20 дней. Более длительный отрыв игроков от семьи и привычного режима отрицательно сказывается на качестве подготовки и состоянии спортсменов.

Краткосрочные сборы (7-10 дней), как правило, организуются в перерывах между турами в соревновательном периоде.

Численный состав сбора 14-16 человек. При большем составе возникают трудности в качественном проведении сбора (распыление внимания тренеров, снижение интенсивности тренировочного процесса и др.).

Основное содержание сборов раскрывается в материалах по планированию (годовой план-график, план на микроциклы). Более детально (на период сборов) раскрытию подлежат:

- учебно-тренировочный процесс;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс:

а) определить основную задачу сбора (с учётом подготовленности занимающихся, имеющегося количества тренировочного времени, масштабов предстоящих соревнований и намечаемого результата, материальной базы и др. условий);

б) определить содержание учебно-тренировочного процесса по разделам подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и др.);

в) определить средства, методы и формы тренировочных занятий;

г) установить цикличность сбора (составить план на микроциклы тренировок);

Вариативность и содержание микроциклов зависит от периода подготовки, его продолжительности и основной направленности подготовки по этапам.

Например: в подготовительном периоде выделяются этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки. В каждом этапе на сборе и вне его могут чередоваться микроциклы следующей структуры: 5-1, 4-1, 3-1, 2-1, 3-1, 2-1.

Как пример микроцикл тренировочного сбора 5-1 на специально-подготовительном этапе:

1-й день одноразовая тренировка 3 ч (совершенствование технических приёмов в звеньях) и развитие специальной выносливости.

2-й день двухразовая тренировка 5 ч (утро СФП и индивидуальное совершенствование технико-тактических действий; вечер совершенствование групповых тактических действий в защите).

3-й день то же, что и в первый день.

4-й день двухразовая тренировка 5 ч (утро, что и во 2-й день; вечер совершенствование групповых тактических действий в нападении).

5-й день одноразовая тренировка 2,5 ч (игровая подготовка, прыжковая подготовка).

6-й день отдых.

Основными документами по планированию и педагогическому контролю на сборе являются:

1. учебный план-график (месячный, недельный);
2. поурочный план;
3. индивидуальные планы;
4. журнал тренера;
5. дневник спортсмена;
6. распорядок дня;
7. график дежурств;
8. таблицы выполнения контрольных заданий.

В распорядке дня предусматривается время подъёма, зарядки, завтрака, проверки индивидуальных дневников спортсменов, проведения теоретических занятий, тренировок, обеда, отдыха, свободного времени, вечерней прогулки, отбоя.

Таблицы выполнения контрольных заданий составляются по видам подготовки, где против фамилии каждого волейболиста проставляются его показатели на тренировочных занятиях и в контрольных соревнованиях.

Тема 13: Методика «круговой тренировки» в спортивных играх

Основы круговой тренировки.

Методы круговой тренировки.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости.

Основы круговой тренировки

Основу круговой тренировки в спортивных играх составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарём), подобранных и объединённых в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Круговая тренировка. Организуются 6-12 «станций». Упражнения подбираются так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц, как сгибатели, так и разгибатели. Задания индивидуализированы для каждого спортсмена (по количеству, раз или по времени). Вначале начинают с 50-60% от максимума, по мере повышения уровня подготовленности, дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Общая классификация всех физических упражнений проводится на основе выделения трёх основных характеристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение:

- объем активной мышечной массы;
- тип мышечных сокращений (статический или динамический);
- мощность сокращений.

В зависимости от мышц и мышечных групп, принимающих участие в работе, все физические упражнения классифицируются на локальные, региональные и глобальные. Локальные упражнения КТ избирательно воздействуют на отдельные мышечные группы. При использовании таких упражнений в КТ следует учитывать, что они не вызывают значительной активизации таких основных жизненно важных функций, как дыхание, кровообращение, терморегуляция и другие.

Выполнение региональных и особенно глобальных упражнений значительно активизирует деятельность дыхательной, сердечнососудистой и других систем. Степень их активизации зависит от интенсивности, длительности работы, количества мышц и мышечных групп, участвующих в её выполнении. Изменяя частоту повторений, величину сопротивления или отягощения и амплитуду одного и того же упражнения, можно увеличивать либо уменьшать мощность работы. С изменением мощности изменяется и предельное время выполнения упражнения. Увеличение мощности приводит к уменьшению времени работы. Эта зависимость является общей для всех циклических упражнений, требующих максимального проявления физических и психических возможностей человека.

В зависимости от интенсивности и длительности выполнения глобальные упражнения циклического характера разделяют на четыре зоны относительной мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную.

Для упражнений каждой зоны характерны особенности, которые следует учитывать при составлении комплексов круговой тренировки и выборе методов их выполнения. Поскольку ациклическим упражнениям (при выполнении их на станциях) придаётся искусственно циклическая структура, то рассматриваемые ниже особенности каждой из зон, в определённой мере, справедливы и для них. В зоне максимальной мощности упражнения выполняют с предельной интенсивностью в течение 10-20 с. При их выполнении, в мышцах происходит распад энергосодержащих соединений с выделением большого количества энергии, за счёт которой и производится мышечная работа. При таких кратковременных и интенсивных упражнениях системы дыхания и

кровообращения не успевают удовлетворить потребность организма в кислороде. Поэтому работа выполняется почти в бескислородных (анаэробных) условиях. Кислород, необходимый для восстановления, поступает в организм уже после окончания работы.

Для глобальных упражнений максимальной зоны относительной мощности, включаемых в круговую тренировку, характерны: высокая интенсивность выполнения, продолжительность работы до 20 с и большой кислородный долг. Такие упражнения способствуют развитию силовых и скоростно-силовых качеств. В круговой тренировке для воспитания этих качеств применяют преимущественно повторный и интенсивно интервальный методы.

Упражнения субмаксимальной зоны мощности, в зависимости от скоростных, силовых и амплитудных характеристик, могут выполняться от 20-40 с до 5 м. При такой работе кислородный запрос значительно превышает его потребление, в результате чего, в организме накапливается большой кислородный долг. Характерной особенностью упражнений, выполняемых в субмаксимальной зоне мощности, является то, что процессы дыхания и кровообращения достигают максимальных величин не сразу, а через некоторое время после начала работы и сохраняются до окончания выполнения упражнения. Все изменения, происходящие в организме, значительно затрудняют выполнение работы без снижения интенсивности. Поэтому, выполнение в круговой тренировке упражнений данной зоны мощности, представляет собой серьёзное физическое и психологическое испытание для занимающихся. Что касается физических качеств, то выполнение упражнений в субмаксимальной зоне мощности способствует развитию силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости. Наиболее приемлемым методом для воспитания этих качеств, является метод интервальной работы, включающий в себя экстенсивно и интенсивно-интервальный методы.

В зоне большой мощности время выполнения упражнений колеблется от 5 до 40 мин. При выполнении такой работы потребление кислорода достигает величин, близких к максимальным. К концу работы накапливается значительный кислородный долг, наблюдаются изменения биохимического состава крови, мочи и др. Работа в данной зоне мощности выполняется, преимущественно, в аэробных условиях и способствует повышению локальной и общей выносливости. Эти качества совершенствуются круговой тренировкой по методу непрерывной работы. Применяется такой метод, в основном, на общеподготовительном этапе подготовительного периода для решения задач как общей, так и специальной физической подготовки.

Для упражнений, выполняемых в умеренной зоне мощности характерно удовлетворение кислородного запроса в процессе работы. Мышечная деятельность выполняется за счёт аэробных источников энергии. В связи с большой длительностью выполнения упражнения в организме наступают изменения, ограничивающие время выполнения упражнения (исчерпываются запасы углеводов и жиров, обезвоживание и др.). В комплексы круговой тренировки данные упражнения включать нецелесообразно, так

как характеристика таких упражнений сходна с вариантами круговой тренировки, выполняемой по методу непрерывной работы. Рассмотренные особенности реакции организма на однократное выполнение физических упражнений, различных по двигательному составу, характеризуют, в какой-то мере, взаимосвязь между такими параметрами нагрузки, как объем и интенсивность. Учёт этой взаимосвязи является обязательным условием управления тренировочным эффектом круговой тренировки.

Методы круговой тренировки

В основе традиционной круговой тренировки в спортивных играх лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счёт повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с).

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений, с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счёт сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10-20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты

1. И.п.: партнёры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперёд, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лёжа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх с взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперёд под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнёры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь, вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Тема 14: Организационно-методические особенности проведения тренировочных занятий по волейболу с детьми

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с детьми.

Организационно-методические указания.

Особенности проведения тренировочных занятий по волейболу с детьми

Задачи работы в учебно-тренировочных группах подчинены основной цели многолетней подготовки спортивных резервов. Их конкретное содержание вытекает из основного принципа работы в этих группах — универсальности подготовки с элементами игровой специализации (по игровым функциям).

1. Укреплять здоровье и закалять организм учащихся, содействовать физическому развитию, повышать уровень разносторонней физической подготовленности.

2. Развивать специальные физические качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой её совершенствования.

3. Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.

4. Определить каждому занимающемуся игровую функцию в команде и с учётом этого индивидуализировать тренировку.

5. Приучить к соревновательным условиям в волейболе.

6. Обучить навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Привить навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

8. Выполнение 2-го юношеского (2-й год обучения) и 1-го юношеского (3-й год обучения) спортивных разрядов, а также нормативных требований программы по всем видам подготовки.

Исходя из основного принципа построения работы, в учебно-тренировочных группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, однако вводятся элементы специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углублённого изучения особенностей каждого юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

В связи с этим, основной показатель работы спортивных школ — выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Особенность первого года обучения в учебно-тренировочных группах состоит в том, что здесь начинается стабильная специализированная работа по волейболу с контингентом, в основном отобранным в процессе работы в группах начальной подготовки. Важно добиться стабилизации составов учебных групп, воспитания стойкого интереса к волейболу, квалифицированного решения задач, поставленных на все пять лет обучения.

Второй год обучения по своим задачам и содержанию является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание сосредоточивается на универсальности подготовки, однако начинает проявляться её специализированность в плане выявления игровых функций занимающихся.

Если программы первых двух годов обучения выполнены, на третьем году занимающиеся достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, прочно овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определённые игровые навыки, что позволяет ставить вопрос о достижении в определённые сроки годичного цикла высокой спортивной формы. Поэтому с третьего года вводится периодизация учебно-тренировочного процесса.

Четвёртый и пятый годы обучения характерны тем, что подготовленность волейболистов достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях (количество игр доходит до 50) требует высокого уровня развития способностей проявлять двигательный потенциал и технико-тактический арсенал в сложных условиях игровой соревновательной деятельности.

Тренировочные занятия являются тем конечным пунктом, где осуществляется реализация основной цели и конкретных задач многолетней подготовки юных волейболистов. И здесь важнейшее значение имеет профессиональное мастерство тренера. Глубокие знания волейбола, возрастных особенностей детей школьного возраста, закономерностей спортивной подготовки, практические умения и навыки в

области волейбола, педагогического мастерства, психологической подготовки – далеко не полный перечень факторов, составляющих основу успешной работы тренера. Занятия с юными волейболистами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачёты).

Организационно-методические указания

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является тренировка. Чёткая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся. Крайне важно, поэтому добиваться, чтобы каждая тренировка была заранее и тщательно разработана с учётом состава и квалификации занимающихся, места и условий её 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 знания должны носить более углублённый характер. Беседы по вопросам гигиены, врачебной 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 посвящённые общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Для повышения роста технического мастерства, необходимо занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволяют быстро овладеть приёмами техники игры и в дальнейшем её совершенствовать.

Игровые приёмы следует разучивать в сочетании с различными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приёмами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создаёт у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приёмы. Акробатическую подготовку следует рассматривать как одно из основных средств индивидуального 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 в конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

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

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

1. наблюдение за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
2. проверку выполнения отдельных приёмов техники игры;
3. выполнение установленных контрольных нормативов;
4. 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 приёмов).

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 проведённые 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 медленней осваивают некоторые приёмы техники игры, чем мужчины. Это относится также к совершенствованию тактических комбинаций и тактики отдельных приёмов (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 вперёд вверх. Часто бывают случаи травм пальцев, при приёме 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 на пример бросков предметов различного веса.

Главное состоит в том, чтобы в ДЮСШ систематически проводились учебно-тренировочные занятия, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определённому плану. Только при этих условиях могут быть подготовлены квалифицированные спортсмены.

Тема 15: Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по волейболу

Организационные меры.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий

Организационные меры

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Тема 16: Система подготовки волейболистов высших разрядов

Организация и управление в системе многолетней подготовки.

Модельный раздел.

Программный раздел.

Процесс подготовки.

Контроль подготовки.

Работа комплексных научных групп.

Организация подготовки команды.

Организация и управление в системе многолетней подготовки

Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд высоких разрядов – сложный педагогический процесс управления, который осуществляет тренер.

К основным функциям управления спортивной подготовки относятся планирование, организация, контроль и учёт. Все они связаны и

взаимодействуют между собой, организуя замкнутую цепь, обеспечивающую цикличность и непрерывность управления.

Организация и структура многолетней подготовки, как элемент системы подготовки команд в четырёхлетнем цикле, обеспечивают ряд условий оптимального функционирования:

I. Эталон – модель команды, определяющий образец результата, к достижению которого направлена деятельность системы.

II. Процесс подготовки, направленный на достижение модельного результата.

III. Управление процессом подготовки.

Модельный раздел

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, прецессионный и контрольный.

Модельный раздел включает следующие этапы:

1. обобщение предшествующего опыта и изучение противника (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 команды числа нападающих игроков (4-2 и 5-1);
- 2) ведение комбинационной игры, как средства активной борьбы с противодействием противника в виде его блокирования. Изучение системы игры в нападении ведущих команд мира с учётом комбинаций, показывает рост комбинационной игры, с использованием системы игры через выходящего игрока;
- 3) повышение скорости выполнения технических приёмов для ослабления защитных действий команды противника. Применение нападающих ударов после скоростных передач доходит до 60% и более;

4) максимальное использование индивидуальных особенностей всех игроков команды. Отсюда определённая универсализация игровых функций и специализация в отдельных действиях;

5) широкое использование всего состава команды (12 игроков) для усиления нападающих или защитных действий и изменения тактического рисунка игры.

Знание тенденций техники и тактики мирового и отечественного волейбола и специфики условий проведения соревнований позволяют разработать модель игрока в зависимости от функций и команды в целом. В модели учитываются все стороны игровой деятельности команды, комплектование состава и стартовой шестёрки, применение системы игры в нападении и защите, эффективность действий в использовании технических приёмов. Модель учитывает показатели игроков по функциям, необходимые для успешной деятельности команды в целом. Разумеется, она должна быть динамичной. В неё постоянно вносят определённые 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 её создания и подготовки в процессе участия команды в контрольных и календарных годовых соревнованиях.

В модель команды входят:

1. принципы комплектования команды;
2. требования к игрокам по видам подготовки.

Программный раздел

После разработки модели команды ведущей задачей становится организация системы подготовки таким образом, чтобы получить результаты, здесь главным является планирование.

Разрабатывают перспективный план подготовки команды на четыре года, которые детализируют в годовом плане, планах отдельных макроциклов, периодов, этапах рабочих планов и при индивидуальном планировании.

Для детализации перспективного плана разрабатывают текущий (на каждый год) план подготовки клубной команды, который включает два макроцикла с тремя периодами: подготовительным, соревновательным и переходным.

Для дальнейшего развития и детализации годового плана используется оперативное планирование, реализуемое составлением рабочего плана с расчётом часов на каждый тренировочный этап (сбор), состоящий из микроциклов.

Содержание и вариативность микроциклов зависит от периода подготовки, его продолжительности и основой направленности.

Кроме обычных режимов проведения занятий проводятся специальные тренировочные сборы с повышенными объёмами работы, включающие в

течение дня специальную зарядку, одноразовую или двухразовую тренировку, а также специальные теоретические занятия.

Важным на тренировочных сборах являются индивидуальные планы, определяющие занятия игроку по всем разделам подготовки.

Процесс подготовки

Процесс подготовки включает отбор игроков и комплектование команды на основе, разработанной и проверенной модели, реализацию подготовки, достигающей показателей, возможно близких к модели, участие спортсменов в этапах соревнований года, в основном соревновании цикла, мероприятия, обеспечивающие реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом, а также мероприятия, обеспечивающие подготовку.

Отбор игроков в команды ведётся постоянно, в течение всех лет из сильнейших игроков различных клубных команд или из способных игроков СДЮСШ.

В основе оценки игроков при отборе лежат модельные показатели:

1. спортивно-технические;
2. физической подготовленности.

Второй задачей прецессионного 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 определённом аспекте игровую и соревновательную подготовку, интегрирующие все стороны.

В процессе подготовки большую роль играет интегральная подготовка.

Анализируя процесс подготовки можно сделать следующие выводы:

а) наиболее оптимальным в многоэтапном соревновательном периоде является недельный микроцикл 3-1, 4-1;

б) в определении соотношения сторон подготовленности, преимущественно, должна проводиться работа по совершенствованию технических приёмов с тактической направленностью и игровой подготовкой;

в) необходимы занятия по совершенствованию функциональных возможностей и физических качеств игроков, что позволяет поддерживать и повышать работоспособность и способствует психологической реабилитации;

г) рациональная вариативность соотношения сторон подготовки является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков;

д) наблюдается зависимость уменьшения количества рабочих дней в недельном микроцикле от одновременного увеличения объёма и повышения интенсивности тренировочного процесса.

Задачей подготовки является также проведение мероприятий, обеспечивающих реабилитацию игроков после окончания цикла и года в целом, которые сводятся к следующему:

1. обеспечение постоянными спортивными базами для проведения сборов команды;
2. обеспечение современным инвентарём и оборудованием;
3. Участие команды в соревнованиях;
4. обеспечение игроков команды активными средствами реабилитации (средства, ОФП, психорегулирующие тренировки);
5. обеспечение игроков пассивными средствами реабилитации (фармакологические средства, массаж, парная баня, профилактическое санаторное лечение и т.д.).

Перспективный план подготовки различных сборных команд по годам цикла предполагает определённую преемственность задач подготовки каждого года в общей системе подготовки.

Так, первый год подготовки – это год, в котором подводятся итоги выступления сборной команды в предшествующем четырёхлетнем цикле. Этот год 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 первого года подготовки планируется корректирование состава сборной команды и возможное её доукомплектование из числа кандидатов на место, выбывших по различным причинам игроков. И так, второй год – это период завершения создания команды, совершенствование её состава и участие в соревнованиях.

Третий год подготовки – период стабилизации состава, игры команды в нападении и защите, с запасом соревновательной прочности против различных соперников.

Четвёртый год завершает цикл. Окончательно устанавливается и утверждается состав. Подготовка игроков и команды направлена на стабилизацию всех технико-тактических показателей.

Контроль подготовки

Контроль подготовки – позволяет получить информацию о ее результатах. Он предполагает контроль модели и состава команды, процесса подготовки и её результатов. Для получения достоверной информации используют методы объективного педагогического, медико-биологического и психологического контроля. Контроль проводится оперативный, этапный, годичный, многолетний.

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

Работа комплексных научных групп – формируются при командах высшей квалификации (команды мастеров, сборные команды).

Цель комплексного исследования – совершенствование системы научного обеспечения подготовки команды. Главным образом, подвергаются анализу режимы тренировочной работы подготовительного и многоэтапного соревновательного периодов годового цикла, определяющие динамику развития, становления и удержания спортивной формы игроков. Комплексная группа должна состоять из педагогов-практиков, 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

Организация подготовки команды – система организации команды и её действия в период подготовки к выступлению 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 учётом равномерного распределения сил команды по линиям;
4. выработка тактики ведения игры в целом, определяемой применением средств (технические приёмы), действий (индивидуальных, групповых, командных) и форм ведения игры, с учётом подготовленности игроков всей команды;
5. определение систем игры в нападении и защите, закреплённых определённой организации действий игроков;
6. выработка тактических комбинаций в нападении, основанных на заранее согласованных действиях игроков, не исключая импровизации;
7. выработка тактических вариантов игры в защите, определяемых 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;
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 в соревнованиях;

14.обеспечение оперативного, этапного, годового и многолетнего медицинского и педагогического контроля, а также создание условий для реабилитации игроков команды;

15.решение всех организационных вопросов, касающихся подготовки и выступления команды в соревнованиях (база, инвентарь, тренировочный режим, размещение, спортивная форма, материальное обеспечение, учёба и т.п.).

Рекомендуемая литература

а) основная литература:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С.С. Даценко, К.А. Дашаев, Т.А. Злищева и др. ; - М. : Спорт, 2016. – 456 с. - [//www.iprbookshop.ru//](http://www.iprbookshop.ru//)
2. Волейбол: учебник для высш.учеб.заведений физ.культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368с.
3. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высш.пед.учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.

б) дополнительная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144с. :ил. (Серия«Физическая культура»).
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В.Булыкина. – М. : ТВТ Дивизион, 2011.– 176 с.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: правила соревнований / Пер.с англ. – М.:Терра-Спорт, 2001. – 132с. (Правила соревнований).
4. Волейбол: примерная программа для системы доп.образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003. - 112с.
5. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР (этапы спортивного совершенствования), ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2008. – 96с.
6. Ежова А.В. Волейбол: методика обучения и правила игры: учебно-методич. пособие / А.В.Ежова, Н.И. Годунова, С.К. Толстых. – Воронеж : Научная книга, 2012. – 81с.
7. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей / В.А. Кунянский. – М. : Дивизион, 2004. – 178с.
8. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В.Рыцарев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400с. : ил.
9. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В.Рыцарев. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с. : ил.
- 10.Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240с.:ил.
11. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В.Рыцарев. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с. : ил.
12. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – Минск : Современная школа, 2009. – 240с.:ил.