

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

# **ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

**Саратов 2019**

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
(СГУ)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ**

# **ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

### **Подготовка волейболистов к соревнованиям.**

Автор: Шпитальная Е.Н.: Учебно-методическое пособие – Саратов: Издательство саратовский университет,.2019, стр. 62

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с требованиями программы подготовки специалистов по волейболу в высших учебных заведениях физической культуры и спорта.

В учебном пособии рассматривается изучение курса теории и методики преподавания избранного вида спорта, приобретение знаний и умений в подготовке волейболистов к соревнованиям. Можно познакомиться с видами подготовки волейболистов и их взаимосвязью, а также с особенностями спортивной тренировки, в частности, со средствами и методами проведения тренировочных занятий.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры, учителям физической культуры, инструкторам, методистам в организации занятий по волейболу.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА НЕКТОРА ПЕТРОВИЧА ШУБИНСКОГО

## Оглавление

I. ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ .....	5
1.1. <i>Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь</i> .....	5
1.2. Особенности спортивной тренировки волейболистов. <i>Общие положения</i>	6
1.3. <i>Средства и методы тренировки</i> .....	13
1.4. <i>Структура тренировочного занятия</i> .....	16
1.5. <i>Управление процессом спортивной тренировки</i> .....	21
1.6. <i>Физическая подготовка</i> .....	23
1.7 <i>Психологическая подготовка</i> .....	48
1.7.1. <i>Психограмма волейбола</i> .....	50
1.8 <i>Специальная психологическая подготовка</i> .....	57

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

# **I. ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

## ***1.1. Виды подготовки волейболистов и их взаимосвязь***

В подготовке волейболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что, в свою очередь, сказывается на безошибочности выполнения технических приемов. Пример: малоподвижный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара или вторую передачу для нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, на какие-то доли секунды будет опаздывать к месту встречи с мячом, и как следствие этого — ошибаться при выполнении технико - тактического действия.

Низкий уровень развития общей и специальной выносливости не позволяет волейболисту эффективно реализовать технические приемы и тактические комбинации на протяжении партии, игры, туров. С другой стороны, при хорошей атлетической подготовке, но при недостаточном владении техникой, например нападающего удара (игрок владеет только ударом на ходу), атакующему игроку очень сложно показывать результативную игру в нападении на протяжении партии, матча. Направление удара, как правило, будет блокировано и защитникам не составит труда разгадать ход дальнейших событий над сеткой.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит спортсменам использовать полноценно тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществления.

В ходе тренировки техники и тактики совершенствуется и физическая

подготовка. Так, для отработки нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Высокоразвитые волевые качества — залог успеха в соревновании, поскольку выражаются они во внутренней готовности игрока достичь в составе команды и вместе с ней общей цели — повышения спортивного результата. А это значит, что игроки настраиваются на бескомпромиссную борьбу с начала и до конца игры. Если такой готовности, такого настроя нет, то высокая физическая, техническая, тактическая подготовка теряют смысл, т.к. проигрыш партии, очка или игры деморализуют команду.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без большого запаса теоретических знаний о положениях спортивной тактики и закономерностях развития волейбола (например — теоретический раздел в тактике подач).

Детальное знание правил соревнований (игры) позволяет спортсменам более гибко и эффективно применять отдельные технические приемы и тактические комбинации (пример — выбор наиболее благоприятной расстановки на площадке для неожиданной атаки или эффективной защиты).

Все стороны подготовки в определенной степени одинаково значимы и взаимно дополняют друг друга. Они интегрируются в игровой подготовке, которая состоит из учебных, тренировочных, товарищеских и календарных игр.

## **1.2. Особенности спортивной тренировки волейболистов**

### ***Общие положения***

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными) приспособительными изменениями, которые происходят в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка — это общее суммарное воздействие на орга-

низм спортсменов выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, убыстряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т.е. создает срочный тренировочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, упражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия — отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тренировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

- видом применяемых упражнений;
- интенсивностью их выполнения;
- продолжительностью их выполнения;
- величиной интервалов отдыха;
- характером отдыха;
- числом повторений упражнения.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах).

Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэробный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности — анаэробный механизм.

Продолжительность выполнения упражнения определяется длительностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения.

Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину.

Выполнение умеренной нагрузки в паузах отдыха после интенсивной

мышечной работы ускоряет протекание восстановительных процессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм. Увеличение числа повторений выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполнения с высокой интенсивностью приводит к истощению энергоресурсов, и спортсмен либо снижает интенсивность, либо прекращает работу.

Психологическая нагрузка в тренировке волейболистов характеризуется волевым напряжением, эмоциональностью тренировочных заданий, сенсорной напряженностью. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической, тактической подготовленности спортсмен сможет только при мобилизации важных психофизиологических функций организма.

Для регулирования процесса тренировки следует прежде всего учитывать объем, интенсивность нагрузки и меры, способствующие восстановлению организма.

*Объем нагрузки* — это суммарное количество выполненной тренировочной работы, выраженное временем выполнения упражнений, количеством повторений упражнений, количеством занятий, числом дней тренировок, соревнований, отдыха. Без длительной объемной работы невозможно создание прочной функциональной базы для роста интенсивности нагрузок, для развития специальной подготовленности волейболистов.

Для каждого этапа подготовки необходим оптимальный объем тренировочной работы с учетом уровня подготовленности спортсменов.

*Интенсивность нагрузки* — количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени. В волейболе целесообразно интенсивность разделять на интенсивность выполнения упражнений и интенсивность тренировки, а по скорости выполнения — на малую, среднюю, высокую.

Для технико-тактических действий интенсивность определяется по количеству действий в единицу времени или по количеству занятых в упражнении спортсменов. Например: 13-14 нападающих ударов в минуту (при большом количестве нарушается техника выполнения приема) — высокая интенсивность; 6-7 нападающих ударов — средняя интенсивность; менее 6-7 нападающих ударов — малая;

или: защитные действия в поле одного спортсмена при приеме нападающих ударов — высокая интенсивность; двух спортсменов — средняя интенсивность; трех спортсменов — малая.

При физической подготовке, а также при технико-тактическом совершенствовании для определения интенсивности можно использовать и показатели частоты пульса:

пульс 140 уд/мин и менее — малая интенсивность; пульс 150 — 160 уд/мин — средняя интенсивность; пульс 170 — 180 уд/мин — высокая интенсивность. В практике волейбола используется и балльная оценка интенсивности (табл. 12).

Таблица 12

<b>Интенсивность</b>	<b>Баллы</b>	<b>Виды упражнений</b>
Высокая	10-8	Календарные игры, контрольные встречи, упражнения на специальную выносливость
Средняя	7-5	Игры уменьшенными составами, индивидуальная тренировка в защите и нападении, скоростно-силовые упражнения
Средняя	7-5	Тактические комбинации и спортивные игры
Малая	4-2	Упражнения на общую выносливость, разучивание техники, разминка, кроссы

Интенсивность и объем тренировочных нагрузок не существуют раздельно. При выполнении любого упражнения проявляются две его взаимосвязанные стороны: количество и качество, продолжительность и интенсивность. Чем выше интенсивность тренировочных нагрузок, тем меньше объем, и наоборот. Изменением объема и интенсивности тренировочных нагрузок можно целенаправленно влиять на тренировочный эффект используемых упражнений.

Важной характеристикой тренировочной нагрузки являются меры, способствующие *восстановлению организма спортсмена* между выполнением упражнений, между тренировочными занятиями, между микроциклами. В практике волейбола для этих целей применяются педагогические, психологические, медицинские средства восстановления и различные формы активного и пассивного отдыха.

#### ***Средства восстановления:***

1. *Педагогические* — правильное чередование нагрузок и отдыха (соблюдение дозировок физической нагрузки в упражнениях определенного тренирующего воздействия); варьирование нагрузок (высокие, низкие); регуляция дыхания в процессе нагрузок и отдыха; полноценная разминка и др.

2. *Психологические* (учитывать тип нервной деятельности спортсменов) — организация интересного отдыха, учет психической совместимости; аутогенная тренировка; душ, теплые ванны и др.

3. *Медицинские* — вибро- и гидромассаж; водные процедуры (солевые, углекислые, хвойные ванны); электростимуляция; свето- и тепло- процедуры; правильное питание; витаминизация; растирочные и фармакологические средства; климатические факторы и др.

Психологические и медицинские средства рекомендуется применять под наблюдением специалистов — спортивных психологов и медиков.

К восстановительным мероприятиям относят пассивный и активный

отдых, массаж и паровую баню.

*Пассивный отдых* — это прежде всего ночной сон 8 — 9 часов в условиях чистого воздуха и тишины. Если спортсмены тренируются два раза в день, то им рекомендуется дневной сон продолжительностью 1,5 — 2 часа. Кратковременный пассивный отдых между высокоинтенсивными упражнениями (расслабленное лежание на полу, кушетке) способствует восстановлению организма спортсмена, как и отдых в воде, не делая никаких движений.

*Активный отдых* — это смена нагрузок и видов деятельности. Этот вид отдыха может использоваться после соревнований (или нескольких недель напряженной тренировки) и в тренировочных занятиях между упражнениями.

Формы активного отдыха — выполнение упражнений из любого вида спорта (только не «своего») с низкой интенсивностью, а также слушание музыки, чтение книг и др., выполнение упражнений на расслабление.

Активный отдых:

- снижает психическое напряжение,
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- протекание обменных процессов в организме, вызывает положительные эмоции.

Отдых после любых нагрузок должен быть достаточно длительным, чтобы обеспечить протекание восстановительных процессов.

Ежедневный массаж оказывает наибольший эффект на восстановление работоспособности. Делать его надо в вечерние часы, после тренировок или игр, чтобы снять утомление.

Кроме этого, спортсмены должны владеть основными приемами самомассажа и делать его ежедневно после тренировок или незадолго до сна.

*В паузах между упражнениями* целесообразно применять активный

отдых (смена нагрузок и видов деятельности), а также встряхивания, свободное размахивание (покачивание) конечностями тела, расслабленный бег и легкие прыжки с ноги на ногу, спокойная ходьба с восстановлением дыхания (глубокие вдохи и выдохи).

*После тренировочного занятия* более быстрому восстановлению функций организма спортсменов способствуют массаж, психологические и медицинские средства восстановления, а также правильно организованный пассивный отдых.

*В конце каждого микроцикла*, помимо перечисленных средств восстановления, рекомендуется посещение паровой бани.

Паровая баня дает большой восстановительный эффект (расслабляет мышцы, ускоряет вывод продуктов распада и др.). Рекомендуется посещение бани один раз в конце микроцикла. Перед баней и после нее тренировочную нагрузку надо снизить, т.к. парная воздействует на организм, как тренировка со средней интенсивностью. Продолжительность непрерывного пребывания в парилке — не более 10 минут. Процедуру повторить 2-3 раза. Посещение бани целесообразно совмещать с массажем.

Диагностика физической, функциональной и уровня технико-тактической подготовленности волейболистов позволяет судить о возможностях спортсмена, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. С помощью педагогических и медико-биологических методик должны осуществляться комплексное, этапное, текущее обследования волейболистов согласно плану подготовки команды.

#### ***Задачи учебно-тренировочного процесса:***

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию.
2. Совершенствование двигательных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.
3. Развитие физических качеств:
  - силы, быстроты, выносливости, ловкости,

-гибкости, прыгучести, быстроты реакции и перемещений, скоростной, прыжковой, игровой выносливости;

-акробатической и прыжковой ловкости.

4.Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

5.Последовательное овладение техникой игры и ее совершенствование.

6.Последовательное овладение тактикой игры и ее совершенствование.

7.Целенаправленное воспитание психических и волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий спортсмена на тренировках и соревнованиях.

8.Приобретение теоретических знаний, тренировочного и соревновательного опыта, позволяющих рационально строить тренировку, стратегически и оперативно управлять тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

9.Создание условий для предупреждения травм, перенапряжений и проведение восстановительных мероприятий.

Задачи тренировки могут решаться параллельно и последовательно на протяжении тренировки, микроцикла, года и ряда лет.

Пример параллельного решения задач: совершенствование техники игры и одновременное развитие двигательных качеств.

*Пример последовательного решения задач:* сначала развитие общей выносливости, затем специальной выносливости или деление годичного цикла подготовки волейболистов на этапы общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

### **1.3. Средства и методы тренировки**

Для решения задач подготовки волейболистов необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

*Средства тренировки:* основные упражнения (упражнения для тех-

нической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др).;
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

По характеру ответных физиологических реакций *эти упражнения делятся на следующие группы:*

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения — средняя, ЧСС — 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения — от 10 мин и более. Защитные действия в поле трех спортсменов, нападающий удар, блокирование, выход игрока с задней линии для выполнения второй передачи, прием подач 2-3-мя спортсменами дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения — переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность

всего упражнения — до 10-15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной алактатной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений — высокая, продолжительность выполнения одной серии — от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями — 1-2 мин, количество серий в одной тренировке -8-10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения — высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии — от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями — 1-4 мин, количество серий в одной тренировке — 6-8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитация. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше по сравнению с другими упражнениями.

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.).

#### *Методы тренировки:*

1. Методы для развития физических качеств и функциональных воз-

возможностей:

- равномерный, повторный, переменный,
- интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный,
- игровой, соревновательный).

2.Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3.Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4.Методы психологической подготовки:

- убеждение, разъяснение, пример, поощрение,
- самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений,
- введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5.Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

#### ***1.4. Структура тренировочного занятия***

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности (табл. 13).

Таблица 13

<b>Контингент</b>	<b>При одноразовой тренировке в день, мин</b>	<b>При двухразовой тренировке в день, мин</b>
Группы начальной подготовки ДЮСШ	90-130	
Учебно-тренировочные группы ДЮСШ	120-140	
Группы спортивного совершенствования ДЮСШ	120- 140	2 x (90- 120)
Квалифицированные спортсмены	120-180	2 x (120- 150)

В отдельных случаях продолжительность тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3,5—4,5 ч.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть** — построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

**Подготовительная часть** (разминка) решает следующие задачи:

-обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

-функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

-психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

**Средства:** упражнения на растяжение (рис. 39), разновидности ходьбы

и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

**Основная часть** решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

*Средства:* основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

-задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

-в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

-при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

**Заключительная часть** решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;

- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

*Средства:* легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями и др.), комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок (рис.39)

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны:

- индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

*Индивидуальная форма* тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. Чернышевского



*Групповая форма* тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

*Фронтальная форма* тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

*Основу круговой тренировки* составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

### ***1.5. Управление процессом спортивной тренировки***

Управление спортивной тренировкой — это постановка реальной цели подготовки, реальных перспективных и текущих задач; определение методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно – тренировочного процесса и др.

*В управление спортивной тренировкой входит:*

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности;

-обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых коррективов в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике волейбола принято различать многолетнее, перспективное, годовое и текущее планирование.

*Многолетнее планирование* охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

*Перспективное планирование* обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него определяются задания по годам, распределение средств тренировок, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

*В годовом плане* более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

*Текущее планирование* составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами (содержание вышеперечисленных видов планирования подробно изложено в разделе 6.3.2).

Текущий контроль за процессом тренировки волейболистов и состоянием спортсменов включает:

-учет и анализ проделанной работы по дневникам тренера и спортсмена, по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок, отчетам научных групп и др.;

-оценку переносимости волейболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации поданным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;

-оценку функционального состояния организма волейболиста по

данным медико-биологических проб (тестов);

-оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного тестирования;

-самоконтроль спортсмена;

-врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами (содержание и организация контроля за процессом тренировки и состоянием тренированности волейболистов подробно изложены в разделе 6.3.3).

### ***1.6. Физическая подготовка***

Волейбол — ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касании мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

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 счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами и др.).

2. Постоянный рост уровня развития физических качеств — непре-

менное 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. Однако ее характер, применяемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся, прежде всего, в специальной направленности (табл. 14, 15).

Таблица 14

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе волейболистов (%)

Средства физической подготовки	Квалификация			
	Ш-П разряд	П-І разряд	І р- мс	мс-мсмк
Упражнения ОФП	70-80	50-60	30-40	20-30
Упражнения СФП	20-30	40-50	60-70	70 -80

Таблица 15

Принципиальное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки квалифицированных волейболистов (%)

Средства физической подготовки	Периодизация годичного цикла		
	подготовительный период	соревновательный период	переходный период
Упражнения ОФП	50	20	80
Упражнения СФП	50	80	20

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическая подготовка волейболистов делится на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**Общая физическая подготовка.** 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.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

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.

Выбор этих средств не случаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1-м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

В группах занимающихся волейболом, где отсутствует четко выраженная периодизация (команды коллективов физкультуры, вузов,

спортивных клубов и др.), в начале годичного цикла подготовки проводится базовая подготовка (ОФП) с постепенным переходом к СФП. В период соревнований виды подготовки чередуются.

**Специальная физическая подготовка.** СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее 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 с порта, 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 приемы и развиваются специальные физические качества.

Специальная физическая подготовка, в основном, имеет место:

- в годичном цикле подготовки в специально-подготовительном этапе;
- предсоревновательном этапе;
- и в небольшом объеме в соревновательном периоде.

***Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с пооче-

редным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).

2. Передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).

5. Вырывание штанги.

6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны-вверх, круговые вращения руками).

7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

#### **Примерные упражнения для развития силы мышц туловища**

1. Лежа на спине руки за головой — поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.

2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые — поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).

4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).

5. Штанга на полу сбоку — поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны.

6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища.

7. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

## **Примерные упражнения для развития силы мышц ног**

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

Развитие прыгучести начинается с развития силы с помощью упражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

*В специальной прыжковой подготовке рекомендуются:*

- а) прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения (отягощения не более 40% от веса спортсмена);
- б) основные упражнения по технике игры.

Количество прыжков с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 5-6.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии — 10-20 прыжков; интенсивность — без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями — 1-2 мин; количество серий — 5-7 в тренировке.

## **Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.

9.Имитация блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

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

#### *Методы развития силы*

Метод «до отказа» — многократное, относительно медленное выполнение упражнения с усилием на уровне 50-70% от максимального до значительного утомления.

Метод больших усилий — многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% от максимального уровня.

Эти методы используются в основном для развития силы мышц ног волейболистов со следующими дозировками: интенсивность — малая; количество повторений в одной серии — до появления признаков мышечной усталости; число серий — 3-6 в одном занятии; паузы отдыха между сериями — 3-4 мин.

#### Повторный метод:

а) многократное преодоление непределённого сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии — 15-20; интервал отдыха между сериями — 2-4 мин; количество серий — 5-6;

б) многократное преодоление непределённого сопротивления с предельным 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.

Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» определенная, выбранная

тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировки: интенсивность — высокая; продолжительность одной серии — до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями — 2-4 мин; количество серий — 4-7.

Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) — параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

### **Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей**

#### ***Оценка силы мышц рук и плечевого пояса***

- 1.Броски 2-3-килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
- 2.Броски легкоатлетического ядра обеими руками назад за голову (м).
- 3.Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
- 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
- 5.Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Тесты 3, 4, 5 можно применять для оценки силовой выносливости мышечных групп рук и плечевого пояса, для чего предложить спортсменам выполнить их в течение 1 мин.

#### ***Оценка силы мышц туловища***

- 1.В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
- 2.Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
- 3.То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
- 4.Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнасти-

ческой скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).

5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 с). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех тестов до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

#### **Оценка силы мышц ног**

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см).  
2. Тройной прыжок с места толчком двух ног (м).  
3. Прыжки на одной ноге 20 м (кол-во прыжков).  
4. Выпрыгивание из приседа вверх, прогибаясь, в течение 20 с (кол-во раз).

5. Прыжки толчком двух ног из приседа — 20 м (кол-во прыжков).

6. Приседание со штангой на плечах — 15 раз (вес штанги 50% от веса спортсмена).

7. Прыжок с разбега толчком обеих ног с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток (см) — уровень прыгучести.

8. То же упражнение, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированная у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком (см).

9. Тест Уччелли — частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой:

1,28 — оценка посредственная.

1,28 — 1,32 — хорошая.

1,32 и выше — отличная.

При отборе в ДЮСШ - 1,24 — 1,25.

**Общая быстрота.** Быстрота — способность спортсмена выполнять двигательные действия быстро. Для развития быстроты применяются общеразвивающие упражнения «на быстроту» (передвижения прыжками, скачками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых

размеров; старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и др.).

На базе «общей» быстроты развивается быстрота, специфичная для игры в волейбол.

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

При развитии быстроты необходимо учитывать следующие требования:

-упражнения выполнять после хорошей разминки и в первой половине тренировочного занятия (на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость);

-техника упражнений «на быстроту» должна быть освоена так, чтобы спортсмен направлял усилия не на способ, а на скорость выполнения;

-длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой оно выполняется без снижения предельной скорости (10 — 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.

### **Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции**

1.Зеркальное выполнение упражнений в парах стоя, лицом друг к другу.

2.Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть. Кто быстрее?

3.По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.

4. Бег трусцой по площадке. По сигналу — в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.

5. Во время игры в футбол (баскетбол, гандбол) по сигналу выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.

6. «Тренировка вратаря» — 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота — вратарь отбивает или ловит мячи.

7. Подвижные игры — «Охотники и утки», «День и ночь» и др.

8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др).

9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу — имитация блока.

10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку — в момент замаха назвать зону броска.

11. Прием мяча, отскочившего от призматического щита.

12. Прием мяча защитником после поочередных нападающих ударов от 4-5 игроков, стоящих полукругом на расстоянии 6-8 м от защитника.

13. Прием подач одним волейболистом, стоящим в центре площадки спиной к сетке.

14. Нападающий удар через сетку. В момент замаха назвать зону атаки.

15. Нападающий удар через сетку, далее блокирование в зоне 3, далее прием мяча в защите.

16. Блокирование нападающих ударов с различных по траектории передач.

### **Примерные упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений**

1. Бросок вверх-вперед набивного мяча, зажатога стопами ног.

2. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.

3. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  и принять упор лежа.

4. Серия подач на скорость выполнения.

5. Серия нападающих ударов с места и после разбега.

6. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.

7. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге (удары в защитника поочередно).

8. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

### **Примерные упражнения для развития быстроты перемещений**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на  $360^\circ$ .

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) — рывок (6-9 м) — остановка;

- бег, забрасывая голень назад — рывок — остановка;

- бег, ноги сзади прямые — рывок — остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.

6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.

7. Бег с ускорением до 15-20 м.

8. Спортивные игры на площадках уменьшенных размеров.

9. Перемещения правым, левым боком,

- приставными (скрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.

10. Бег по квадрату 9x9 м — рывок,

- остановка — прием (передача) мяча,

- поворот налево (направо) — рывок, остановка — прием мяча и т.д.

11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в

конце каждой дистанции.

12. Челночный бег на 6(9) м — в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.

13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2,3,4.

14. В парах — удар в партнера. После приема мяча быстро обезать атаковавшего игрока и вернуться на исходную позицию.

15. И.п. игроков в парах — на линии нападения и лицевой линии. Передача мяча (после каждой передачи игрок на линии нападения касается сетки).

16. Прием поточных нападающих ударов одним защитником в зонах 1 и 5 (нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

17. Прием нападающих ударов одним защитником в зонах 5,4,2,1 (нападающие удары поочередно из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки).

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

Основным показателем аэробной производительности организма является максимальное потребление кислорода (МПК), которое зависит от деятельности систем кровообращения и дыхания (частота сердечных сокращений, минутный и ударный объем сердца, скорость кровотока, жизненная емкость легких, максимальная легочная вентиляция, тканевая утилизация кислорода и др.). Поэтому развитие общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Высокоразвитые аэробные возможности являются хорошей базой для развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости необходимо продолжительное воздействие нагрузки на организм спортсмена. Наиболее эффективны упражнения, в которых участвует большое количество мышечных групп, работа которых создает «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. К ним можно отнести спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, плавание и др.

Как правило, общая выносливость квалифицированных волейболистов развивается на начальных этапах подготовки к основным соревнованиям, а на этапах специальной подготовки и в период соревнований упражнения на общую выносливость применяются как восстановительные средства.

В многолетней подготовке юных волейболистов в ДЮСШ общая и специальная выносливость развиваются с учетом возрастной динамики развития организма.

#### ***Примерные упражнения для развития общей выносливости***

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1-3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка:
  - разминка 10 мин, быстрый бег по кругу — 30 с;
  - акробатика — 30 с (отдых между сериями — 1 мин) — 3 серии;
  - прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин - 3 серии;
  - подвижная игра «отними мяч» — 3 мин тайм (отдых между таймами — 2 мин), 3 тайма;
  - прыжки через барьеры — 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями — 2 мин, выполнить 3 серии;
  - акробатика — 30 с одна серия, отдых между сериями — 1 мин, выполнить 3 серии;

- игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин, отдых между таймами — 3 мин;
- упражнения на расслабление.

*6.Круговая тренировка:*

1 –я «станция» — развитие быстроты перемещений (рывок на 10 м с 5-секундными паузами отдыха — 20 рывков);

2-я «станция» — развитие прыгучести (прыжки на возвышение) — 4 серии по 15 прыжков в серии с 30-секундными паузами отдыха между сериями;

3-я «станция» — развитие «взрывной» силы мышц туловища;

4-я «станция» — развитие гибкости. Программу повторить 4-6 раз.

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

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

9.Прием подач двумя спортсменами в течение 4-5 мин (после приема каждой подачи — смена зон).

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

**Примерные упражнения для развития скоростной выносливости**

1.Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.

2.Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).

3.Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).

4.Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5,4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.

5.Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

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

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

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

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

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

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии — 1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8.

*Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости:*

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

-Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).

-Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование

нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

-Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).

-Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

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

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4x5, 4x3, 3x5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10, 15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

-прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;

-кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;

-челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с выполнить еще раз;

-имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления

— по 5-8 прыжков и падений;

-подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

*Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости:*

-установить время пробегания дистанции 100 м (одна пробежка):

-установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

-четверенный результат бега на 25 м (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

-бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).

-бег к четырем точкам из центра площадки (раздел «специальная быстрота»). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

-прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту

мужчины прибавить 1 м, к росту женщины — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

-прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).

-выполнение нападающего удара с разбега из зоны 4(2) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым линиям за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площадки, мимо мишени.

Классификация: 3-4 потери мяча — высокий уровень, 5-8 потерь мяча — хороший уровень, 9-12 потерь мяча — средний уровень.

**Ловкость.** Ловкость среди других физических качеств волейболистов занимает особое положение. Во-первых, высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; во-вторых, «ловкий» спортсмен быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры.

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

*При развитии ловкости необходимо выполнять следующие положения:*

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

-упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в

достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.);

-объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие;

-дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общую ловкость с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д.

Для развития ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий.

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

#### *Примерные упражнения для развития ловкости*

- Бег через барьеры различной высоты.
- Бег на скорость различными способами с изменением направления.
- По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.
- Пролететь между рейками лестницы.
- Вращение мяча на шнуре на разной высоте — подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
- Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).

-Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча.

-Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).

-Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.

-Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

-Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

*Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости*

-Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанции 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).

-Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других — на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

-Выполнение: старт из зоны I из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с).

На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (к-во попаданий).

Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин I раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8, 6, 3 м на точность в цель, по 10 раз с каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м —■ диаметр 1 м, с 6 м — 0,75 м, с 3 м — 0,5 м. Мишень на стенке (к-во попаданий).

**Гибкость.** Гибкость — это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразие движения с большой амплитудой.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делятся на активные и пассивные. Активные упражнения выполняются самим спортсменом, а пассивные — с помощью партнера, спортивного снаряда, отягощения и др. Упражнения выполняются пружинисто, сериями по 10—15 движений в серии с небольшими перерывами между сериями — 10 — 20 с), постепенно увеличивая амплитуду движений. Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление.

Обычно упражнения на гибкость выполняются в утренней разминке, в разминке, предшествующей тренировке, но можно и нужно включать их в самостоятельную часть занятия (10-15 мин), чередуя упражнения на растяжение с силовыми упражнениями, которые воздействовали бы на одни и те же группы мышц.

Достигнутый уровень развития гибкости сохраняется в том случае, если спортсмен регулярно поддерживает его минимум один раз в день и ежедневно.

*Примерные упражнения для развития гибкости*

В лучезапястных суставах:

- Отталкивание кистями от стены.
- Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
- Опорный прыжок через гимнастического коня.
- Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
- Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
- Отталкивание от пола в упоре лежа.
- Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

- Маховые движения руками в наклоне вперед.
- Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.

-С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.

- В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
- Стоя спиной к резиновому амортизатору — круговые вращения руками назад; руки вверху — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

- Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
- Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
- Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы — прогибание, выпрямляя руки.
- Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом  $90^\circ$  — наклоны к стоящей на полу ноге.
- Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ногой.

-Сидя в положении барьерного бега наклоны к прямой ноге.

-Повороты туловища со штангой на плечах.

Г. В коленных и голеностопных суставах:

-Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.

-Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

-Прыжки со скакалкой.

-Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.

-Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

-Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

-Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

*Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости*

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

-Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног), продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат — одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

-Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или в положении лежа на спине. Оценка — «выполнено», «не выполнено».

Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

### **Методические рекомендации**

***Какие физические качества и в каких сочетаниях можно развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные?***

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями — через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) — ежедневно.

Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышечных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а упражнения на специальную выносливость применять в тренировках как минимум через день.

При развитии взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к нарушению двигательной структуры технических приемов. Оптимальным считается отягощение весом до 40% от максимального.

Тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты, лучше

проводить вечером, когда работоспособность организма обычно наибольшая. В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту.

Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2 — 3 дня подряд. Например:

1-й день — развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки;

2-й день — то же, что и в 1 -й день;

3-й день — то же, что и в 1 -й день.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

### **1.7 Психологическая подготовка**

Если строго следовать всем законам применения терминов, то необходимо говорить о «психической подготовке», так как название должно происходить не от науки (психология), а от предмета подготовки. Мы говорим «физическая» подготовка, а не «физиологическая». Однако традиционно употребляется словосочетание «психологическая подготовка», которым мы здесь и будем пользоваться.

Психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды, есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Мы потому говорим о результатах, адекватных возможностям спорт-

смена или команды, — что психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

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.

В циклических видах спорта, связанных с большими, а главное, монотонными нагрузками, нередко выделяют как самостоятельный вид психологическую подготовку к продолжительному тренировочному процессу.

Относительно самостоятельным подвидом является психологическая подготовка тренера, играющая особую роль в любых спортивных играх, потому что реально ни в одном другом виде спорта, как в играх, тренер не участвует так активно в постоянном непосредственном управлении соревновательной деятельностью своих подопечных. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена совпадают, поэтому тренер может настраиваться на игру практически так же, как и спортсмен.

Прежде чем говорить о содержании названных выше трех видов психологической подготовки волейболистов необходимо кратко описать требования, которые предъявляет волейбол к психической деятельности человека. В психологии описание таких требований и условий специфической деятельности обычно называют психогаммой.

### *1.7.1. 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: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;
- принятие тактических решений в условиях лимита времени;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров 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 создается 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 судьей);
- максимальная включенность всех спортсменов в игру с первого тактического хода;
- переключение на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия с мячом: прием, передача партнеру, нападающий

удар, блок, доигровка;

-постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Как показали исследования Л.С.Нерсеяна, время второй передачи составляет в среднем 1,3 с,

-приема мяча с подачи — 1,4 с,

-приема мяча после нападающего удара — 0,4 с. По данным В.А.Ускова,

- время прослеживания за полетом мяча составляет 1,2

-время решения самой «длинной» игровой задачи — не более 0,8 с,

-время обработки мяча — 0,16 с. Особенно отчетливо психическая напряженность игры связана с длительностью приема мяча после нападающего удара. Выполняя это важное для всей игры действие, волейболист должен воспринять все характеристики удара соперника, оценить направление полета мяча, спланировать свое действие, принять мяч, причем так, чтобы облегчить прием мяча и выполнение второй передачи партнером. И вся эта совокупность действий занимает не более 0,4 с.

Приведенные временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол предъявляет весьма жесткие требования к скорости и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости и точности различных вариантов сенсомоторных реакций, особенно реакций на движущийся объект (антиципирующих), а также требует от игрока исключительной точности и дифференцированности движений.

Многообразие проявления отдельных психических качеств и свойств спортсмена можно наблюдать на примере такого, относительно простого в тактическом отношении игрового действия, каким является подача. Она относится к стандартным игровым действиям, которые имеют место в ситуациях, отличающихся относительной упорядоченностью условий выполнения и возможностью их выполнения при повторении в игре. Здесь

спортсмен имеет достаточный запас времени для принятия решения и его осуществления, отсутствует прямая зависимость от действий соперника.

В свое время чешские спортивные психологи М.Ванек, В.Гошек и Б.Свобода установили высокий интеллект волейболистов: по показателям интеллектуальных способностей они опережают представителей большинства других видов спорта. Французский спортивный психолог Э.Тилль считает, что у волейболистов интеллект имеет своеобразную характеристику, которую он охарактеризовал как «скорость-динамизм», т.е. волейболисты не только способны быстро решать тактические задачи, но и быстро переключаться при смене ситуации. Причем речь идет и о чисто тактических ситуациях, и об игровых ситуациях с психологическим подтекстом. Наверное, редко в какой спортивной игре может так резко меняться ситуация: только что команда уверенно лидировала в счете, например, 10 : 2, а вскоре уже проигрывает 10 : 14, и судьба партии и всего матча висит на волоске. В большинстве случаев волейболисты отличаются достаточно сильным характером, «силой Я». Специальное тестирование личности спортсменов показало (Ф.В.Кондратьев), что для волейболистов типичны добросовестность, наличие твердых внутренних убеждений, самодисциплина. По данным В.И.Секуна, у них выражено стремление к доминированию, т.е. к навязыванию своего мнения, своей воли другим. Наконец, А. М. Мухамедалиев определил, что у волейболистов более высокий уровень тревожности, чем у представителей других спортивных игр. Он объясняет это повышенным чувством личной ответственности за любую ошибку, в том числе и техническую, чего нет в других игровых видах спорта. Тревожность — это так называемая психодинамическая характеристика характера, а повышенная тревожность совсем не означает «слабости» характера. Как раз стойкость характера — отличительная сторона классного волейболиста. Канадский психолог Б.Огилви так определил признаки стойкости характера:

«Спортсмен может вынести грубое обращение, способен сильно не расстраиваться в случае проигрыша, плохой игры и резкого с ним обращения, может правильно воспринимать критику и не нуждается в особой поддержке со стороны тренера». Все эти качества проявляются у лучших волейболистов.

Краткая психограмма волейбола помогает искать необходимые средства общей и специальной психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров — «козлов отпущения»).

Спортивные психологи иногда говорят, что воспитание спортсмена высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное формирование определенных черт эгоизма (даже в спортивных играх). Другое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управляющих воздействий. Талантливому спортсмену можно не бояться говорить «ты — талант»: если он достаточно умен, этим его не испортишь, а умственно недалекий человек едва ли добьется высоких результатов, по крайней мере в волейболе. Такое постоянное напоминание способствует формированию у спортсмена как бы «психической защиты» против неблагоприятных жизненных ситуаций. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специальных способностей: например, отмечая, что у спортсмена выдающаяся прыгучесть, тренер одновременно подталкивает спортсмена на постоянную работу над совершенствованием этого качества. Настоящий профессионал не удовлетворится высоким уровнем своей способности («зачем над ней работать — она у меня и так

налицо»), а наоборот стремится повысить ее, чтобы максимально использовать свое преимущество над соперниками. Внушение типа «ты талант», «ты незаурядный человек» распространяется не только на процесс совершенствования специальных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незаурядной личности нечего бояться давления прессы, замкнутого пространства тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т.д. Помогает такой регуляции и анализ проделанной работы за определенный период времени («мы сделали все, что планировали и что необходимо для высокого результата»). Это — тоже психологическая защита и элемент общей психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка в качестве основных своих разделов содержит управление психическим состоянием спортсмена, даже безотносительно к специфике спортивной деятельности. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастает в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью. Постоянная неконтролируемая агрессивность становится со временем чертой личности, а с этим трудно справиться.

Американский спортивный психолог Б. Кретти писал о **роли указаний тренера и самоприказов спортсмена** при технико-тактической подготовке следующее. После завершения упражнения или игровой комбинации спортсмену необходимо некоторое время для их оценки, то есть он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций должен получать спортсмен. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена «распыляется» и упускается контроль за главным. Здесь больше нужны самоприказы спортсмена типа: «Четче наскок», «Не разворачивай корпус при этом ударе»,

«Сопровождать мяч!» и т.д. Здесь важен личностный смысл таких самоприказов: я знаю, что мне в таком нападающем ударе не надо поворачивать корпус.

Для реализации технико-тактических задач необходимо создание соответствующей психологической обстановки, а также условий, в которых проявляются волевые качества игрока. Это достигается ведением тренировок, концовка которых проходит на фоне:

- сильного утомления («тренировка до отказа»),
- усложнением условий выполнения игровых действий (например, с отягощением на поясе),
- широким использованием соревновательных форм тренировочных упражнений: двусторонние игры в разных по численности составах, с гандикапом,
- по формуле тай-брейка, с различными «премиями» и «штрафами» за неудачные действия,
- с разными условиями игры для соперников, когда одна команда играет, предположим, только в два темпа
- постановкой усложненных тактических задач (игровые упражнения с «запретами» на определенное действие или, наоборот, с бонификацией за определенный нападающий удар, упражнения со сменой игровых функций, когда роль связующего исполняет другой игрок).

Психологическая подготовленность игроков во многом определяется режимом тренировки в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения и релаксации в психологическом смысле. Напряженные моменты тренировки должны логически увязываться с моментами психологического расслабления, снятия напряжения. Стрессовая тренировка, когда тренеры «подстегивают» игроков, обязательна один-два раза в микроцикле, но она должна чередоваться с тренировками с легким психологическим фоном, когда намеренно создаются

Выполнение таких психологических условий способствует, помимо прочего, увеличению сыгранности команды.

По результатам исследований, выполненных на материале волейбола В.И. Казьминым, сыгранность волейбольной команды определяется:

- сходством психофизиологических реакций спортсменов,
- высокой степенью оперативного мышления игроков,
- хорошим психологическим климатом и внутригрупповой приемлемостью игроков,

- такими личностными чертами, как умеренная тревожность, экстравертированность, самоконтроль. Предлагаются такие методы повышения сплоченности команды:

- формирование звеньев и связок на основании учета степени совместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оперативном решении тактических задач;

- коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, взаимоотношений в команде, роли лидеров, «отвергаемых», которые необходимы каждой команде, и «маргиналов» занимающих шаткое положение, не всегда попадающих в состав;

- специальные упражнения, направленные на повышение скорости и точности оперативного мышления;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управление командой во время игры на основании знаний о взаимоотношениях в команде и об особенностях личности каждого игрока.

Особенно важно учитывать такое положение по мере приближения ответственных соревновательных игр, но это уже относится к сфере специальной психологической подготовки.

## 1.8 Специальная психологическая подготовка

В том случае, когда цель психологической подготовки — подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды,
- формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор»,
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником,
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,
- форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом,
- создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с ее планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средство повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков, как это нередко делает Н.Карполь.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность

«оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров и маргиналов. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах, и тех же маргиналов.

В этот период тренер использует вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны).

*Среди них:*

*1.Создание внутренних психических опор.* Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах и наиболее эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам. Он основывается на том, что убеждение спортсмена в его высоком потенциале искусственно подкрепляется созданием условий, при которых потенциал должен проявиться. Например, по согласованию со связующим игроком, делается вторая передача таким образом, чтобы после нее хорошо проходил излюбленный нападающий удар игрока, у которого создаются внутренние опоры. Вообще создание при выполнении игровых упражнений условий, при которых «игра идет», часто применяется в предыгровой подготовке команд.

*2.Рационализация.* Это универсальное средство годится для любых спортсменов, но особенно подходит для мнительных, которых в волейболе немало, и игроков с признаками психического пресыщения. Заключается в рациональном объяснении тренера механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и

использования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: «Я знаю, что раздражительность — один из признаков вхождения в спортивную форму; раз я стал раздражительным, значит, я близок к пику и готов сыграть хорошо». Или: «У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) — это волнение можно использовать и настроить себя на активную игру».

*3. Сублимация.* Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Здесь существует принцип «белой обезьяны» (Ходжа Насреддин обещал толпе чудо при условии, что в это время никто не будет думать о белой обезьяне; чудо не состоялось, но люди признались, что невольно думали о запретном). Так и в спорте: если стараться не думать об исходе предстоящей игры, но невольно только об этом и будешь думать. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода игры в сферу технико-тактического ее содержания («Главное — подстраховывать наш блок», «Лучше буду подавать не так мощно, но безошибочно» и т.д.). Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности вследствие спортивных или житейских неудач и травм.

*4. Десенсибилизация.* Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один-два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть. Негативные эмоции, которые при этом возникают, играют роль «очищения» (катарсиса). Такое средство, правда, противопоказано особо мнительным спортсменам. А после таких неприятных воздействий вспоминается, наоборот, успешная игра с

внушением, что теперь будет только так.

*5. Деактуализация.* Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта.

Большинство средств психорегуляции на этапе специальной психологической подготовки объединяются в форме так называемой ментальной (умственной) тренировки.

По определению шведского психолога Л.Э. Унестоля, ментальный тренинг представляется собой комплекс средств, включающих:

- умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию;
- умение точно контролировать собственные психофизиологические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку;
- специальные приемы внушения и самовнушения.

Эти приемы основаны на словесных воздействиях, описанных выше, и образах, которые формируются у спортсмена, когда он представляет (визуализирует) различные игровые ситуации и свои действия в них. Визуализировать можно себя, собственный образ (использование видеозаписей позволяет теперь спортсменам хорошо видеть себя со стороны), причем не только зрительный, но и мышечно-двигательный, тактильный, а также соперников, партнеров.

Имеются программы ментального тренинга, направленные:

- на освобождение спортсмена от отрицательной информации (неприятных воспоминаний),
- изоляцию от обстановки предстоящих соревнований,

-формирование двигательных программ «идеальных» действий, образа «Я», успешно действующего в трудной ситуации (отбил трудный мяч, мощно пробил в блок и мяч ушел в аут, хитро переиграл блок),

-концентрации на предстоящую игру, когда вся установка направлена на создание готовности успешно сыграть «здесь и сейчас».

Как и большинство других средств ауторегуляции, ментальная тренировка включает в себя приемы как визуализации, так и самовнушения. Вот пример одного из таких вариантов.

1. Выберите место, где бы вас никто не потревожил 10-15 мин. Займите удобную позу. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Расслабляйтесь в течение 2-3 мин.

2. Представьте перед собой белый экран. Сосредоточьте на нем внимание.

3. Вообразите круг, который заполняет экран и медленно раскрасьте его голубой краской.

4. Сделайте цвет круга как можно более глубоким и сочным, затем медленно измените цвет. При возможности повторите процедуру, сменив несколько цветов.

5. Теперь пусть круг исчезнет, расслабьтесь и проследите за спонтанными образами, которые могут возникнуть.

6. Вообразите на белом экране чашку, рассмотрите ее со всех сторон, наполните ее цветной жидкостью (сок, фруктовая вода).

7. Теперь пусть этот образ исчезнет, а появится другой — волейбольный мяч. Рассмотрите его внимательно.

8. Расслабьтесь и следите за спонтанными образами, которые будут возникать в сознании. Если это игровые эпизоды, пусть они будут незначимыми (например, играют какие-то команды и мяч легко перелетает с одной стороны площадки на другую).

9. Выберите несколько эпизодов вашей игры, когда вы сыграли осо-

бенно удачно. Полюбуйтесь на свою игру.

10.Игра продолжается. Расслабьтесь и наблюдайте за ней.

11.Представьте себе лица своих родных, друзей, партнеров и самого себя

12.Закончите сеанс тремя циклами полного дыхания.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО