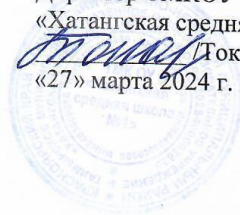


ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
Токаренко А.И./  
«27» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивное  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10,5 – 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель  
педагог дополнительного  
образования  
Гаврилов Юрий Анатольевич

Хатанга  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа «Северный сувенир» разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;

- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### *1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,

- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### *3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов, не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 10,5 до 18 лет. 3 часа в неделю.

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве от 10 до 12 человек.

2 года обучения - от 10 до 12 человек.

3 года обучения – от 10 до 12 человек

Первый год обучения - спортивно-оздоровительный этап. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурных спортивных занятий.

Второй год обучения - этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Третий год обучения - учебно-тренировочный этап. Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Приемные нормативы для зачисления в секцию волейбол второй год обучения*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
<i>Раздел «Общая физическая подготовленность»</i>		
Бег на 30 м, с	5,7	5
Бег на 30 м (5х6), с	12,5	11
Прыжок в длину с места, см	200	216
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	40	50
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы. м: из положения сидя	5,0	7,7
из положения стоя	10	13
Становая сила, кг	80	106
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	8 из 10	8 из 10
Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	30 сек.	30 сек.
Подача прямая в пределы площадки	6 из 10	7 из 10
Прием подачи и первая передача в зону 3	30%	30%
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	7 из 10	7 из 10
Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	3 по 20	3 по 20

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
  2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
  3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
  4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
  5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
  6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
  7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
  8. Освоить технику верхних передач;
  9. Освоить технику передач снизу;
  10. Освоить технику верхнего приема мяча;
  11. Освоить технику нижнего приема мяча;
  12. Освоить технику подачи мяча снизу;
- Отслеживание результативности по окончании первого года обучения методом педагогического наблюдения.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Отслеживание результативности по окончании второго года обучения методом мониторинга и анализа данных контрольных нормативов.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Отслеживание результативности по окончании третьего года обучения методом участия в соревнованиях, завоевание призовых мест.

## **МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.



Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по  
годам обучения (девушки)

№ п/п	контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			учебно- тренировочные группы (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	длина тела, см	157	162	170	174	176	178
2.	бег 30 м, с	5,9	5,8	5,6	5,7	5,6	5,6
3.	бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9	11	-	-	-
4.	бег 92 м с изменением направления, «елочка», с				28,7	28,0	27,4
5.	прыжок в длину с места, см	165	175		200	210	216
6.	прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	35	40	42	50	52
7.	метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	4.0	5.0	5,3	5,7	6.5	7,2
	-стоя	8.0	9.0	9.5	10,8	13.5	14,5
8.	становая сила, кг	55	61	70	84	94	98

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам  
обучения (мальчики)

№ п/п	контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			учебно- тренировочные группы (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	длина тела, см	150	164	170	175	180	186
2.	бег 30 м, с	5,5	5,3	5,2	5,0	4,8	4,7
3.	бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5	11	-	-	-
4.	бег 92 м с изменением направления, «елочка», с				26,0	25,5	24,9
5.	прыжок в длину с места, см	185	200	205	216	230	240
6.	прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	47	50	55	60
7.	метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7 12	7,7 13,0	8,2 13,8	9,0 15,0
8.	становая сила, кг	70	75	85	106	117	126

Контрольно-переводные нормативы по технике подготовки (девушки и юноши)

№ п/п	контрольные нормативы	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1-й гол	2-й гол		1-й гол	2-й гол	3-й гол
1.	вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3		5	5	5
2.	вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5
3.	передача сверху в стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5
4.	подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3		3	4	5
5.	нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3	4
6.	нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)				2	3	4
7.	прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4
8.	прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3		4		
9.	блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/ п	контрольные нормативы	этап начальной подготовки (на конец			учебно- тренировочны й этап (на конец		
		1-й	2-й		1-й	2-й	3-й
		год	год		год	год	год
1.	вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4
2.	вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом						
3.	нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4
4.	командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5
5.	блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5
6.	командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4		5	6	7

**ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Этапные нормативы спортивной подготовленности для групп

Формы и способы фиксации результатов:

раздел «Спортивный результат»		
потери подач в игре, %	10%	20%(в прыжке)
эффективность нападения в игре, % : — выигрыш — проигрыш (в среднем по всем амплуа нападающих)	50%	50%
Полезное блокирование в игре, % (чистое очко, смягчение)	20%	30%
Ошибки при приеме подачи в игре, %(чистая ошибка, неточный прием)	50%	40%

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Название тем	1 год обучения (количество часов в год 108 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10	10		Тестирование
2	Общефизическая подготовка	40	10	30	Зачет
3	Специальная подготовка	29	9	20	Зачет
4	Техническая подготовка	29	9	20	Зачет

	Общее количество часов в год	108	38	70	-
--	------------------------------	-----	----	----	---

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название тем	2 год обучения (количество часов в год 108 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10	10		Тестирование
2	Общефизическая подготовка	40	10	30	Зачет
3	Специальная подготовка	29	9	20	Зачет
4	Техническая подготовка	29	9	20	Зачет
	Общее количество часов в год	108	38	70	-

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название тем	3 год обучения (количество часов в год 108 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10	10		Тестирование
2	Общефизическая подготовка	26	6	20	Зачет
3	Тактическая подготовка	38	10	28	Зачет
4	Игровая подготовка	34	10	24	Зачет
	Общее количество часов в год	108	36	72	-

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Теоретические сведения – 10 часов

#### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; (2 часа)
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; (1 час)
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; (1 час)
- Сведения о строении и функциях организма человека; (1 час)
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся; (1 час)
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; (1 час)
- Правила игры в волейбол; (2 часа)
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. (1 час)

### 2. **Общефизическая подготовка** – 40 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры (8 часов)
- ОРУ (8 часов)
- Бег (8 часов)
- Прыжки (4 часа)
- Метания (4 часа)
- Акробатические упражнения (4 часа)
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; (4 часа)

### 3. **Специальная физическая подготовка** – 29 часов

- упражнения для развития прыгучести (5 часов)
- координации движений (5 часов)
- специальной выносливости (5 часов)
- упражнения силовой подготовки (5 часов)
- Подбор упражнений для развития специальной силы; (5 часов)
- Упражнения для развития гибкости (4 часа)

### 4. **Техническая подготовка** - 29 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. (6 часов)
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. (6 часов)
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. (6 часов)

- Определения и исправления ошибок. (6 часов)
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) (5 часов)

#### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**



## 1. Теоретические сведения – 10 часов

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу; Последовательность обучения волейболистов; (1 час)
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола; (1 час)
- Правила игры и методика судейства соревнований; (1 час)
- Эволюция правил игры по волейболу; (1 час)
- Упрощенные правила игры; (1 час)
- Действующие правила игры; (1 час)
- Сведения о строении и функциях организма человека; (1 час)
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; (1 час)
- Основы техники игры и техническая подготовка. (1 час)
- Основы тактики игры и тактическая подготовка. (1 час)

## 2. Общефизическая подготовка – 40 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры (10 часов)
- ОРУ (10 часов)
- Бег (8 часов)
- Прыжки (5 часов)
- Метания (5 часов)
- Акробатические упражнения (2 часа)

## 3. Специальная физическая подготовка – 29 часов

- упражнения для развития прыгучести (5 часов)
- координации движений (4 часа)
- специальной выносливости (4 часа)
- упражнения силовой подготовки (4 часа)
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения; (4 часа)
- Подбор упражнений для развития взрывной силы; (4 часа)
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. (4 часа)

## 4. Техническая подготовка - 29 часов

### Техника выполнения нижнего приема (6 часов)

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

### Техника выполнения верхнего приема (6 часов)

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

### Техника выполнения нижней прямой подачи (6 часов)

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

### Техника выполнения верхней прямой подачи (6 часов)

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

### Техника выполнения нижней боковой подачи (5 часов)

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения – 10 часов**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов; (1 час)
- Действующие правила игры; (1 час)
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция; (1 часа)
- Задачи тренировочного процесса; (1 час)
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейбола. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; (1 час)

- Планирование и контроль спортивной подготовки; (1 час)
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях; (1 час)
- Установка на игру и разбор результатов; (1 час)
- Психологическая подготовка юных спортсменов; (1 час)
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм). (1 час)

## 2. **Общефизическая подготовка** – 26 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц; (3 часа)
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями; (2 часа)
- Эстафеты без предметов и с мячами; (2 часа)
- Упражнения для развития силы; (2 часа)
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; (2 часа)
- Упражнения для развития гибкости; (2 часа)
- Упражнения для развития ловкости; (3 часа)
- Комбинированные упражнения по круговой системе; (3 часа)
- Развитие прыгучести; (3 часа)
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; (2 часа)
- Упражнения для развития взрывной силы. (2 часа)

## 3. **Тактическая подготовка** – 38 часов

### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий; (2 часа)
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); (2 часа)
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; (2 часа)
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); (2 часа)
- Упражнения для развития быстроты перемещений; (2 часа)
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии; (2 часа)
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии; (2 часа)
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. (2 часа)

### Защита

- Взаимодействие игроков; (2 часа)
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; (2 часа)
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; (2 часа)
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов; (2 часа)
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего; (2 часа)
- обучения контратакующим действиям в волейболе; (2 часа)
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; (2 часа)
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); (2 часа)
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); (2 часа)
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); (2 часа)
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). (2 часа)

#### 5. Игровая подготовка – 34 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным; (6 часов)
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты; (6 часов)
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста; (6 часов)
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода); (8 часов)
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся; (5 часов)
- Освоение терминологии, принятой в волейболе; (1 час)
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. (1 час)
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.(1 час)

#### Обеспечение программы методической продукцией

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

### Средства обучения

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

### Методы организации занимающихся

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- на этапе **спортивно – оздоровительном и начальной подготовки** - групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях;
- на этапе **учебно – тренировочном** – групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно – тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально –

подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**В заключительную часть** урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

### **Подготовительная часть.**

#### **Задачи подготовительной части занятия:**

- Организация занимающихся;
- Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

#### **Средства подготовительной части занятия:**

- Строевые упражнения;
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники волейбола.

#### **При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

### **Основная часть.**

### **Задачи основной части занятия:**

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

### **Средства основной части занятия:**

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в волейбол. Учебные игры носят целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

### **Рекомендации по проведению основной части занятия:**

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3. При обучении элементам техники и тактики игры в волейбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

**Методы используемые для обучения и совершенствования техники:** словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

**Заключительная часть** предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние. **Для решения данных задач используются следующие упражнения:**

- Имитационный;
- На внимание;
- На координацию движений;
- На дыхание и расслабление;
- Малоподвижные игры.

### **Форма подведения итогов:**

- протоколы соревнований
- контрольно – переводные нормативы
- тесты
- освоение объемов тренировочных нагрузок
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- систематическое посещение учебно – тренировочных занятий.

### **Методы развития физических качеств**

#### **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.**

1. МЕТОД МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей волейболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. МЕТОД "МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ" предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей волейболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. МЕТОД ДИНИМАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей волейболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц, продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. МЕТОД СОПРЯЖЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.



ИНВЕНТАРЬ: штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, жгуты, резинки, маты, утяжелители.

## МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

ИНВЕНТАРЬ: блины, штанги, жгуты, маты, мячи набивные.

## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

МЕТОДЫ ДЛИТЕЛЬНОГО НЕПРЕРЫВНОГО УПРАЖНЕНИЯ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ НАГРУЗКОЙ (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ характеризуется тоже двумя вариантами.

В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется, одинаковы объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

**ИНВЕНТАРЬ:** мячи, маты, жгуты, гимнастические стенки.

## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления. Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

**ИНВЕНТАРЬ:** барьеры, маты, жгуты, гимнастические стенки, мячи, скамейки.

## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики

В волейболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный

сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов. Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Гибкость при игре в волейбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть волейбольной техники.

**ИНВЕНТАРЬ:** маты, жгуты, гимнастические стенки, мячи, скамейки.

*Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

*1. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося; (12 мячей)
- набивные мячи - на каждого обучающегося; (8 мячей)
- перекладина для подтягивания в висе; (1 шт)
- гимнастические скакалки для прыжков; (20 шт.)
- волейбольная сетка; (2 шт.)
- тренажер обработки атакующего удара; (1 шт.)

- резиновые эластичные бинты; (2 шт.)
- гимнастические маты; (9 шт.)
- гантели; (8 шт.)
- штанги; (2 шт.)
- жгуты (5 шт.)
- барьеры (10 шт.)

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 штуки
- гимнастическая стенка – 2 пролета

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

### **ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:**

17. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

18. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих.  
 – М.: Физкультура и спорт, 1965.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ПРОТОКОЛ**  
**соревнований по волейболу**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

<b>Команда А</b> А _____						<b>Команда Б</b> Б _____					
<b>Команда А</b>						<b>Команда Б</b>					
<b>№</b>	<b>Фамилия, Имя</b>					<b>№</b>	<b>Фамилия, Имя</b>				
<b>1</b>						<b>1</b>					
<b>2</b>						<b>2</b>					
<b>3</b>						<b>3</b>					
<b>4</b>						<b>4</b>					
<b>5</b>						<b>5</b>					
<b>6</b>						<b>6</b>					
<b>7</b>						<b>7</b>					
<b>8</b>						<b>8</b>					
<b>9</b>						<b>9</b>					
<b>10</b>						<b>10</b>					
<b>Тренер</b>						<b>Тренер</b>					
<b>Счёт игры по партиям</b>											
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>			
<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>А</b>	<b>Б</b>
	1	1			1	1			1	1	
	2	2			2	2			2	2	
	3	3			3	3			3	3	
	4	4			4	4			4	4	
	5	5			5	5			5	5	
	6	6			6	6			6	6	
	7	7			7	7			7	7	
	8	8			8	8			8	8	
	9	9			9	9			9	9	

	10	10			10	10			10	10			10	10	
	11	11			11	11			11	11			11	11	
	12	12			12	12			12	12			12	12	
	13	13			13	13			13	13			13	13	
	14	14			14	14			14	14			14	14	
	15	15			15	15			15	15			15	15	
	16	16			16	16			16	16			16	16	
	17	17			17	17			17	17			17	17	
	18	18			18	18			18	18			18	18	
	19	19			19	19			19	19			19	19	
	20	20			20	20			20	20			20	20	
	21	21			21	21			21	21			21	21	
	22	22			22	22			22	22			22	22	
	23	23			23	23			23	23			23	23	
	24	24			24	24			24	24			24	24	
	25	25			25	25			25	25			25	25	
	26	26			26	26			26	26			26	26	
	27	27			27	27			27	27			27	27	
	28	28			28	28			28	28			28	28	
	29	29			29	29			29	29			29	29	
	30	30			30	30			30	30			30	30	
Партия: 1-А _____ Б _____; 2- А _____ Б _____									<b>Финальный счет:</b> А _____ Б _____						
Партия: 3-А _____ Б _____; 3- А _____ Б _____									<b>Команда победительница:</b>						
Партия: 5-А _____ Б _____									Гл. судья:						
Представитель А: _____ / _____ / _____									Представитель Б: _____ / _____ / _____						

### Волейбол. Разминка

В принципе существует 2 (на сколько мне известно) типа растяжки: обычная (когда основная растяжка проходит после разогревочных пробежек) и "холодная", то есть когда основная растяжка проходит перед разогревом. Практически во всех профессиональных командах практикуется холодная растяжка.

Начинать как всегда надо сверху, то есть с шеи. Полезны плавные вращательные движения по оси, наклоны головы вправо - влево. Параллельно с шеей разминаете кисти - думаю на разминки кистей останавливаться нет необходимости.

Далее идет плечевой пояс. Так как плечи наиболее часто "используются" в волейболе, то и разминать их надо с особой тщательностью.

1. Разумеется вращение выпрямленных рук как бы эмитируя нападающий удар и замах.
2. Разводите выпрямленные руки в разные стороны, а затем сводите их пытаясь как бы себя "обнять".
3. Подходите к шведской стенке (в принципе подойдет и обычная стойка держащая сетку), ладонью обхватываете ее, а затем поворачиваетесь в сторону разноименную руке.
4. Также хороши любые другие знакомые вам упражнения, растягивающие и разминающие плечевой пояс.

Далее как и положено - поясничный отдел.

1. Наклоны в разные стороны
2. "Мельница".

Далее уже ближе к ногами, паховые мышцы.

1. Походим к любимой шведской стенке и согнутую в колене ногу ставите на доступный вашему росту уровень, так, чтобы чувствовался небольшой дискомфорт ( можно и без стенки, просто сделав "выпад" на согнутую в колене ногу) плавно покачаться туда-сюда, главное не резко.
2. Если кому растяжка позволяет то кладите ногу на шведскую стенку на уровне лица (я сам так не могу, но девушки волейболистки делают это запросто) и плавно покачивайтесь, стараясь приблизиться лбом к колену.
3. Расставляете ноги по-шире, чем у вас плечи, а затем поочередно перемещаете все свое туловище от одной ноги к другой. (описано корявенько, но как это объяснить культурно - не знаю).

Колени разминаются следующим способом: берете себя за стопу и тяните по естественному сгибу колена до самой 5 точки. Такое повторять с обеими ногами. Также можно подойти к шведской стенке вплотную развернуться спиной, согнуть ногу в колене до упора и стопой "зацепиться" за одну из ступенек и медленно растягивать ее.

Теперь садимся уже на пол. Пришло самое ответственное время - время разминать ноги. Садитесь на пол, разминаемую ногу вытягиваете вперед, а оставшуюся(шиеся :) согнете в колене и "отставляете" в сторону. Далее совершаете наклоны, стараясь достать лбом колена. Затем ноги сменить.

Сесть на пол, развести ноги, насколько позволяет растяжка, а затем делать поочередные наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноги и обратно.

Сидя на полу, вытянуть ноги перед собой и лбом доставать коленей.



Теперь можно еще одним упражнением размять колени: сидя на полу согнуть ноги в коленях и соединить подошвы кроссовок. А затем обхватить соединенные стопы и медленно тянуть их на себя - разминает одновременно и колени и стопы.

Далее: сидите на полу, ставите согнутые в коленях ног перед собой, затем поднимаетесь на руки (как на заставке к разделу техника!) и плавно покачиваетесь вперед.

И еще: принимаете вышеописанное положение и поочередно одну ногу разворачиваете внутрь, как бы пытаетесь достать пола.

Голеностоп можно разминать плавными поворотами из стороны в сторону производимые рукой.

Затем следует непосредственно разогрев - то есть бегайте вокруг площадки лицом вперед, спиной вперед, скрестным правым и левым боком. Затем приставными шагами, но только главное следить за тем чтобы при этом ваша голова находилась все время на одном уровне! То есть вы не должны подпрыгивать, приставляя ногу - согнули ноги и в таком положении перемещаться. Затем на каждый шаг "с руками" подпрыгиваете как будто на нападающий удар. (все вышеперечисленные упражнения делаются по полному кругу, то есть приставным шагом одним боком проходите вокруг всей площадки) полезно сделать "змейку" по первой линии - то есть приставным шагом от центральной линии к трехметровой (делается лицом, а затем боком). Под конец, парочка ускорений для полной бодрости духа. Далее каждый индивидуально завершает разминку простой растяжкой всех своих "проблемных" частей (то есть травмированных коленей, плечей и т.д.)

Хорошая, качественная растяжка поможет избежать вам многих неприятностей, связанных с растяжениями и ушибами.

Перед началом тренировки не поленитесь растереть растянутые мышцы разогревающими мазями, не считите это за пижонство. Этим вы сэкономите себе здоровье.

## **Волейбол. Предотвращение наиболее распространенных травм**

В этом разделе мы рассмотрим наиболее частые, очень коварные и наиболее опасные травмы - травмы коленей, голеностопов (лодыжек) и плечей.

Напомню: никогда не пренебрегайте разминкой!

Прежде всего, следует знать, что травмы связок можно условно разделить на три группы:

- повреждения связок сустава;
- переломы костей и вывихи сустава;
- повреждения сухожилий.

При повреждении связок I степени сустав сохраняет стабильность, хотя имеется болезненность, отечность и некоторое ограничение подвижности в суставе. При повреждении связок II степени в связи с частичным их разрывом сустав гораздо менее стабилен. Болевые ощущения и отек тканей резко ограничивают объем движений в суставе. При повреждении связок III степени в результате полного их разрыва сустав нестабилен. Резкая боль и большой отек делают невозможными движения в суставе даже в незначительном объеме.

Если травма случилась, а врачебная помощь по какой-либо причине недоступна, то очень важно, чтобы вы сделали ВДОХ. Метод ВДОХ включает в себе: Возвышенное положение травмированного сустава выше уровня сердца, чтобы уменьшить отек мягких тканей и боль. Подложите под травмированную область пару больших подушек, и вы добьетесь желаемого эффекта.

Давление, которое необходимо приложить к травмированной области, должно быть умеренным, но постоянным. Одним из наиболее доступных методов является использование эластичного бинта, который накладывается по принципу "снизу-вверх", на 7 -10 см выше уровня повреждения.

Отдых необходим для того, чтобы исключить дальнейшее повреждение пострадавшей области. Период покоя травмированной области зависит от характера и тяжести повреждения, но спортивные врачи стараются вернуть своих пациентов к активным движениям в голеностопном суставе как можно раньше, чтобы не допустить атрофии мышц. Слишком длительный отдых приводит к потере проприоцептивного чувства, когда организм как бы "забывает", как пользоваться мышцами и контролировать положение в пространстве.

Холод уменьшает отек мягких тканей, воспалительный процесс в месте повреждения и боль. В качестве охлаждающего агента можно использовать лед, снег, а при их отсутствии обычную холодную воду из-под крана. Лед или снег можно приложить сразу же после травмы и держать 10-15 минут. Наложённая повязка периодически смачиваемая (практически непрерывно) холодной водой из-под крана менее эффективна, чем лед или снег.

Через 40-60 минут процедуру можно повторить и делать так каждый час, особенно в течение первых суток с момента травмы. Применяют метод ВДОХ обычно в течение 2 суток с момента травмы.

Возвращаться к обычному образу жизни, а тем более к занятиям спортом после полученной травмы следует постепенно и лучше под контролем специалиста. Восстановление может занять от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от характера и тяжести повреждения.

Сегодня, к сожалению, повреждения плечевых, голеностопных и коленных суставов довольно обычное дело как для спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни.

Желание заниматься спортом с целью улучшения своего физического, а значит, и любого другого состояния, безусловно, похвальное и даже благое намерение. Позволим себе небольшой каламбур, сказав, что дорога в травматизм часто бывает выстлана этими самыми благими намерениями. Пример с упомянутыми суставами здесь как нельзя кстати, потому что эти суставы травмируются их владельцами гораздо чаще, чем любые другие суставы тела человека. Кстати, совершенно необязательно быть спортсменом, чтобы иметь реальную возможность повредить их.

Повреждения верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленных суставов, по некоторым данным, составляют более 50 процентов всех спортивных (и неспортивных!) травм. Если из 10 человек 8 хотя бы один раз в жизни испытают болевые ощущения в области спины, то травмировали перечисленные суставы (в особенности, лодыжки), пожалуй, все 10! Что же касается лодыжки, то даже высокие каблуки, к сожалению, также

значительно увеличивают риск травматизма. Как уже говорилось выше, совершенно необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы испытать весь комплекс ощущений, связанных с подвернутой стопой. Подвернуть стопу можно, выходя из автобуса, танцуя на дискотеке или вообще на "ровном месте", попав ногой в небольшую выбоинку. Даже мы делали это неоднократно.

Все это особенно актуально сейчас, когда, несмотря на все политико-экономические катаклизмы, мы наблюдаем настоящий взрыв популярности физической активности и тренировок с отягощениями.

Суставы верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленные, подвергаются значительным нагрузкам в современном тренинге, предъявляющем повышенные требования к целостности, подвижности и стабильности плечевого сустава и окружающих его структур.

Кроме того, многим спортсменам и физкультурникам, к сожалению, не понаслышке известно о проблемах, связанных с повреждениями верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленных суставов. Так называемый синдром чрезмерного использования сустава очень коварен и не щадит ни профессионалов, ни любителей, ни молодых и ни "возрастных" спортсменов и физкультурников. Интенсивность болевых ощущений может варьироваться в зависимости от тяжести повреждения. Вместе с тем даже незначительные болевые ощущения или просто дискомфорт в области плеча, лодыжки или колена могут помешать вашим тренировочным и бытовым планам. Как видно из названия синдрома чрезмерного использования сустава, он развивается в результате неадекватных физических нагрузок (упражнений). Парадокс заключается в том, что травму, вызванную чрезмерными упражнениями, можно предупредить, а часто и устранить с помощью физических упражнений.

Прежде чем приступить к упражнениям для укрепления коленного, голеностопного или плечевого сустава, необходимо иметь четкий план действий. Надеемся, что следующие рекомендации помогут вам не только составить свою программу по оздоровлению плечевых суставов, голеностопов и коленей, но и успешно претворить ее в жизнь.

Если вы проходите курс лечения после травмы или заболевания коленного, голеностопного или плечевого сустава, выполняйте только те упражнения, которые рекомендованы вам лечащим врачом. Тщательно следуйте его указаниям, чтобы не ухудшить свое состояние "самовольными" тренировками.

Если у вас нет проблем с коленями и плечами, и вы хотите, чтобы их не было и дальше, начните свои тренировки с легких, щадящих упражнений и постепенно, по мере увеличения мышечной силы и двигательного навыка, переходите к более сложным движениям.

Избегайте (особенно вначале) изнуряющих и длительных тренировок. Вместо положительного эффекта они могут оказаться причиной ухудшения состояния ваших коленей.

Если во время тренировки или какого-либо упражнения вы испытываете болевые ощущения, прекратите выполнять это упражнение и посоветуйтесь со своим врачом.

Для обеспечения безопасности тренировки и увеличения мышечной силы выполняйте упражнения медленно и плавно, без рывков.

Указанные ниже упражнения можно выполнять с массы мышечной ткани (без отягощений). Уменьшаясь в объеме в результате вызванной травмой некоторой атрофии, мышцы бедра или плеча слабеют и не могут в полной мере работать с большими весами. Все зависит от вашего физического состояния и тренировочного опыта. После того как сила мышц возрастет, можно переходить к более "солидным" весам и продвинутым упражнениям. Если вы испытываете трудности в определении своего физического состояния, обратитесь к врачу или специалисту по лечебной физкультуре.

Езда на велосипеде или велоэргометре до и после выполнения физических упражнений оказывает не только благоприятное воздействие на колени и окружающие их мышцы, но и повышает выносливость и улучшает общее физическое состояние.

После того как с помощью физических упражнений вы сумеете обеспечить суставу стабильность, а мышцам - силу, то можете постепенно, безбоязненно, расширять сферу своих спортивных интересов и наслаждаться бегом, теннисом, футболом или другими любимыми видами спорта.

Плечевой, голеностопный и коленный суставы - самые подвижные и вместе с тем самые нестабильные суставы тела человека. Здесь как раз тот самый случай, когда стабильность приносится в жертву подвижности. Следует учесть, что практически любой сустав нашего тела хорош настолько, насколько хороши окружающие его мышцы. Особенно актуально это для плечевого и коленного суставов. Не только функция, но и стабильность этих суставов целиком зависят от окружающих их мышц. Так называемый мышечный дисбаланс, когда сила одной мышцы (или группы мышц) значительно превосходит силу другой мышцы (или другой группы), очень часто является причиной развития различных патологических состояний опорно-двигательного аппарата. Так, например, усердно работая над повышением силы дельтовидной (трапециевидной, широчайшей, большой грудной и т.п.) мышцы, спортсмен вместе с тем увеличивает силу, которая стремится "вырвать" головку плечевой кости из суставной впадины лопатки, что рано или поздно может привести к травме плеча и плечевого сустава.

Если же одновременно работать над увеличением силы и эластичности стабилизирующих сустав мышц ротаторной манжетки, риск травмы может быть сведен к нулю. Кроме этого, благодарные мышцы, согласованно работая, позволят вам значительно повысить мощность ваших тренировок.

Включите некоторые эти упражнения в план своих тренировок и выполняйте их три раза в неделю. Начинать нужно с небольшими весами, которые позволят вам выполнять упражнения плавно и без рывков.

Упражнения:

1. Лягте на спину. Отведите правую руку с гантелью 1 - 9 кг в сторону на уровне плеча и согните ее в локте под прямым углом. Не отрывая локоть от пола (положите под него мягкое полотенце), поворачивайте плечо, касаясь поочередно пола тыльной и внутренней стороной кисти. Выполняйте упражнение плавно, без рывков. Сделайте 12-15 повторений, поменяйте руки и повторите упражнение. Выполните 2-3 подхода на каждую руку.

2. Лягте на левый бок. Правая рука с гантелью 1 - 9 кг согнута в локте под прямым углом и прижата к туловищу (проложите свернутое полотенце). Удерживая локоть прижатым к туловищу, поворачивайте плечо таким образом, чтобы кисть была направлена вверх. Плавно вернитесь в исходное положение. Повторите 12-15 раз. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Выполните по 2-3 подхода на каждую руку.

3. Прикрепите эластичный бинт к ручке двери. Держась за бинт правой рукой, согнутой в локте под прямым углом, приведите ее к туловищу. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 12 - 15 раз. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Выполните по 2-3 подхода на каждую руку.

4. Сядьте на пол, поместив прямые руки за собой, пальцы рук повернуты от себя. Подавшись грудью вперед до ощущения комфортного натяжения (ни в коем случае не боли!) в обоих плечах, удерживайте это положение в течение 15 - 25 секунд.

5. Станьте лицом к стене, поместив прямые руки на стену. Наклонитесь вперед насколько возможно (без болевых ощущений), не меняя положение рук, удерживайте эту позу в течение 15 - 25 секунд.

6. Поднимите одну руку перед собой на уровне плеча. При помощи второй руки приведите руку к груди до ощущения натяжения (не боли!) в области плеча и удерживайте это положение в течение 15 - 25 секунд. Поменяйте руки.

7. Лягте на спину, Согните правую ногу в коленном суставе, это поможет вам не прогибаться в пояснице во время выполнения упражнения и защитит спину от повреждений. Медленно поднимите левую ногу, выпрямленную в колене, вверх на 50 - 60 см и удерживайте ее в этом положении 5-10 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поднимая вверх правую ногу. Выполните 3 серии упражнений по 5-10 повторений на каждую ногу в одной серии.

8. Лягте на спину. Левая нога выпрямлена, правая согнута в коленном суставе под углом 90 градусов. Напрягая мышцы задней поверхности правого бедра, прижмите правую стопу максимально плотно к полу и удерживайте ее в этом положении 5-10 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Выполните 3 серии упражнений по 6-12 повторений на каждую ногу в одной серии.

9. Сядьте на стул (табуретку, стол...) и подложите под колени свернутое в рулон полотенце. Прикрепите на лодыжки (область голеностопных суставов) отягощения (вес отягощения зависит от уровня вашей тренированности). Медленно разгибайте ногу в колене до выпрямления и удерживайте ее в течение 2-4 секунд. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение уже другой ногой. Выполните 3 серии по 10 - 12 повторений на каждую ногу в одной серии.

10. Лягте на живот с выпрямленными в коленях ногами. Прикрепите на лодыжки отягощение (вес отягощений зависит от уровня вашей тренированности). Стараясь не отрывать таз от пола, и не прогибаясь в пояснице, медленно согните ногу в коленном суставе, насколько это возможно, и удерживайте ее в этом положении 2-4 секунды. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение уже с другой ногой. Выполните 3 серии упражнений по 10 - 12 повторений на каждую ногу в одной серии.

11. Прислонившись к стене лопатками и ягодицами, поставьте ноги на ширине плеч, ступни на расстоянии 40-50 см от стены. Скользя спиной вниз, согните ноги в коленях под углом 90 градусов и удерживайте себя в этом положении 1-4 секунды. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 серии упражнений по 10 - 30 повторений (в зависимости от вашей тренированности).

Очень хороший способ проверить уровень вашей тренированности заключается в следующем. Согнув ноги под углом 90 градусов, оставайтесь максимально долго в этом положении. Если вам удалось продержаться 1 минуту, можете называть себя спортсменом, если 3 минуты - вы профессионал, если 5 минут - вы из клана чемпионов.

12. Найдите любой объект высотой 30-40 см, способный выдержать ваш вес. Это может быть скамейка, стопка книг и т.д. Поставив ногу на всю ступню, поднимитесь на этот объект как на ступеньку, выпрямив опорную ногу в коленном суставе. Сойдите вниз и поднимитесь опять, опираясь уже на другую ногу. Выполните 3 серии упражнений по 6-12 повторений на каждую ногу в одной серии.

13. Встаньте перед стеной, упритесь в нее руками, поставив левую ногу, согнутую в коленном суставе, впереди правой, полностью выпрямленной. Не отрывая правую пятку от пола, подайтесь вперед, чувствуя натяжение в нижней части голени. Удерживайте это положение в течение 7-10 секунд. Вернитесь в исходное положение и поменяйте ноги. Выполните по 3 повторения на каждую ногу.

14. Сядьте на пол, закрепив один конец связанного резинового бинта на стопе, а второй на ножке стола таким образом, чтобы, преодолевая его сопротивление, двигать стопой:

- наружу;

- вовнутрь;

- к себе;

- от себя (удерживая свободный конец бинта в руках).

- Выполните 3 серии по 15 - 25 повторений в каждую сторону.

15. Встаньте перед стеной и, придерживаясь руками, если это необходимо, поднимайтесь на пальцах стоп, стараясь поднимать пятки как можно выше от пола. Выполните 3 серии по 25-30 повторений. Добившись увеличения силы икроножных мышц, в дальнейшем можно выполнять упражнение на одной ноге.

Упражнения - это наиболее реальная и эффективная помощь, которую вы и только вы сможете оказать своим суставам. Роль упражнений невозможно переоценить, особенно когда дело касается профилактики повреждений суставов или реабилитации (восстановления) после полученной травмы. Упражнения не только увеличивают мощность мышц и эластичность связок, окружающих суставов, но и восстанавливают проприоцептивное чувство, помогая организму "вспомнить" утраченные навыки.

Выполняйте эти упражнения хотя бы один раз в день, особенно если вы подвержены травмам лодыжки. И запомните правило: ваши суставы хороши настолько, насколько хороши окружающие их мышцы.



Сустав может стать "проблемным" не только в результате травмы или заболевания, но также в результате недостатка физической активности, которую принято называть гиподинамией (о пользе упражнений!).

Печальным исходом этого процесса является атрофия мышц - потеря организмом части меры обеспечивать подвижность и стабильность сустава. Основная нагрузка по поддержанию веса тела и обеспечению стабильности сустава ложится, таким образом, на связки, суставную сумку и хрящи суставных поверхностей сустава, Даже если раньше вы и обладали здоровыми суставами, то при возникновении атрофии мышц проблемы не заставят себя долго ждать.

Если вы часто травмируетесь или занимаетесь "рискованным" видом спорта (баскетбол, футбол, теннис и др.), имеет смысл использовать дополнительные методы защиты. Таковыми могут быть специальные бандажи ("голеностопники"), эластичные бинты или тэйпы, накладываемые по специальной методике и др. (советуем получить дополнительную консультацию у специалистов спортивной медицины).

Напоминаем, что том случае, если вы уже травмировали сустав и боль преследует вас достаточно долго, вам следует показаться врачу. Специалист в области спортивной медицины (спортивный врач, хирург-ортопед) сможет разобраться в патологии сустава. Дело в том, что в патологический процесс, кроме плечевого или коленного сустава, могут быть вовлечены и другие суставы верхнего плечевого пояса, голеностопа или бедра и соответствующие мышцы, связки, бursy, нервы и т.д. Только квалифицированный специалист сможет дать вам правильный совет.

В любом случае представленные выше упражнения будут частью программы лечения и основой реабилитации

Если вы играете в волейбол некоторое количество времени, вы, должно быть, сталкивались, а если нет, столкнетесь с растяжением в районе лодыжки. Растяжение связок лодыжки наиболее часто встречающаяся и одна из самых болезненных травм, от которой страдают волейболисты. Однако вы можете избежать длительного болезненного восстановления после растяжения связок или сухожилий.

Как и в большинстве случаев травмирования необходимо показаться врачу, если не сразу, то впоследствии, поскольку существует достаточно большое количество аномалий в правильном заживлении связок. Jonathan Cluett, гид раздела "Медицина" сервера about.com сообщает, что травмирование связок происходит, когда они либо растянуты более чем обычно либо даже порваны в результате чрезмерной нагрузки. Как не банально это звучит, но существует большое количество степеней повреждения связок, и только специалисты могут подобрать вам оптимальный режим для восстановления.

Также существуют прочие неприятные вещи, которые могут быть вызваны травмой связок и которые могут не быть обнаружены обычным образом. Данные "фоновые" травмы могут привести к нестабильному срастанию связок стопы и поставить крест на вашей волейбольной карьере.

Специалисты советуют придерживаться следующих правил при травмах связок стопы:

- 1) Последующие 24-48 часов попытайтесь очень осторожно приступить на поврежденную ногу.
- 2) Используйте лед в течение 48 часов после травмы, но будьте осторожной с ним - не держите лед более чем 20 минут или не кладите лед непосредственно на кожу.
- 3) Сделайте тугую повязку, это поможет уменьшить опухоль и, может быть, боль.
- 4) Старайтесь держать ногу выше, чем ваше сердце насколько это возможно.

Кроме того, вы можете принимать обезболивающие препараты для облегчения страданий. Опухоль чаще всего является причиной боли, но будьте осторожны с выбором обезболивающих, их прием лучше также согласовать со специалистом.

Если вы чувствуете, что слишком часто становитесь жертвой растяжения связок, вам необходим специальный тренировочный комплекс (чуть позже переведу, выложу на сайт и поставлю ссылку - авт.)

Удачи на площадке!

## **Упражнения на отработку основ техники волейбола**

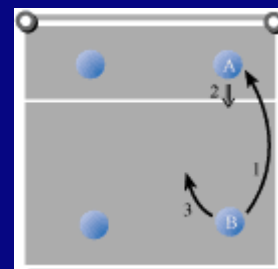
### **Основы техники для всех, By Toon Gerbrands**

Среди многих тренеров распространено мнение, что основы (элементарные упражнения) существуют для тех, кто только начинает свою волейбольную карьеру. На самом деле каждый должен тренировать и совершенствовать технику владения мячом. Уверяю вас, каждый игрок должен практиковать тренировку основ техники волейбола, даже лучшие игроки мира посвящают им несколько часов в неделю. Игроки голландской национальной сборной хорошо знакомы с приведенными ниже упражнениями. Упражнения подходят

всем, поскольку задачи могут варьироваться в зависимости от каждого конкретного уровня.

### Упражнение 1

А и В находятся лицом друг к другу и играют в режиме пас-удар-прием. Варианты:  
- играть с определенным количеством касаний мяча - при выполнении нападающего удара игрок должен подпрыгнуть - игрок, выполняющий защитные действия, должен смещаться вправо или влево, а нападающий должен пробить прямо в него. - после выполнения защитного действия игрок должен выполнить падение или кувырок - один игрок только нападет, другой только играет в защите



### Прием сверху (Упражнение 2)

Рис. 1 А и В играют используя только прием сверху, но при этом А двигается вперед, В пятится назад

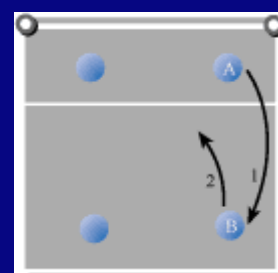


Рис. 2 После каждого касания мяча, игроки касаются руками ближней к ним линии, (лицевой или средней) после чего возвращаются на исходную позицию.

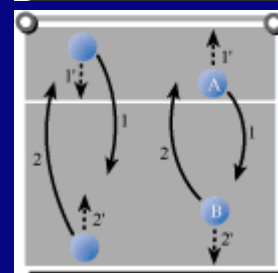


Рис. 3 (fig.2) Игроки отдают передачи друг другу, при этом двигаются вправо и влево и должны не позволять мячу упасть.

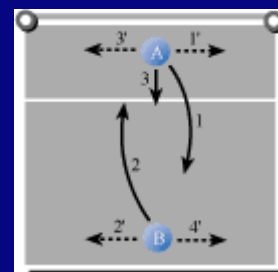


Рис. 4 (3) А играет, находясь у сетки и отдает передачи по всей площадке, В старается вернуть мяч приемом сверху точно в зону, где находится А.

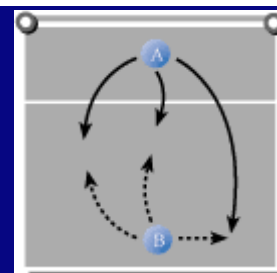
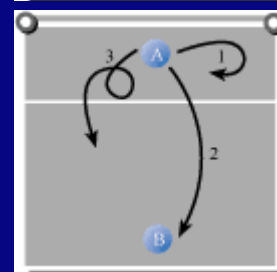


Рис. 5 (4) А играет мяч сверху, делает кувырок, В делает тоже самое.



### Игра в защите (Упражнение 2)

А и В играют от сетки до лицевой в режиме удар-прием-пас, затем удар-прием-удар-...

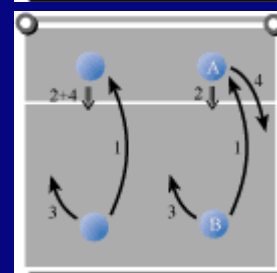
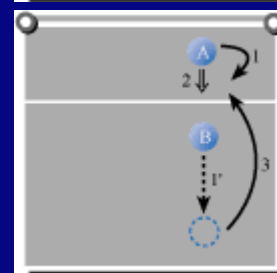


Рис. 2 (1) В находится на расстоянии 4 м от А. А кидает мяч на заднюю линию, В должен быстро отбежать назад и выполнить прием снизу. Повторить по 8 раз.



### Варианты

Игрок А бросает мяч на заднюю линию, Игрок В вместо приема снизу отбегают назад и принимает сверху

Игрок А не кидает а не сильно бьет накатом на заднюю линию, В отбегают и играет в защите

### Выполнение паса

Не обращая внимания на специализацию, каждый игрок должен уметь отдать передачу для нападения, к примеру, когда связующий сыграл в защите.

Тренер кидает мяч куда-либо в площадку, игрок должен успеть к мячу и отдать передачу в 4-ю зону, где мяча ждет другой игрок, который ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь.

### Варианты:

Игрок прыгает на блок во 2-ой зоне, затем бежит к брошенному тренером мячу и отдает передачу в 4-ю зону.

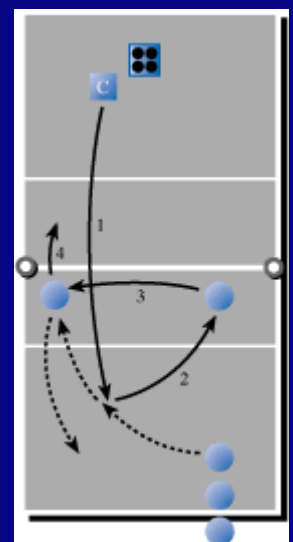
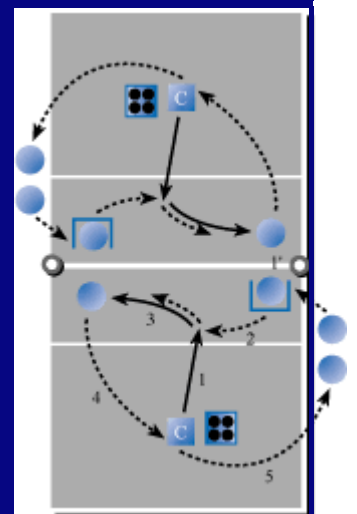
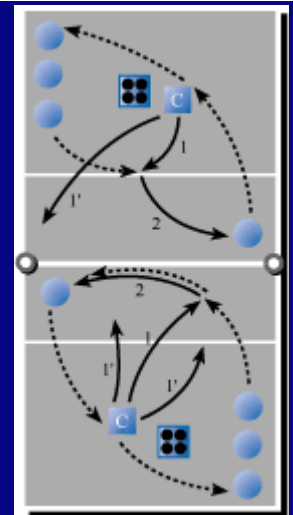
### Упражнение 5

Все игроки находятся на одной стороне площадки, Тренер с другой стороны кидает мячи через сетку в разные зоны. Игрок из очереди должен добежать до мяча и довести его до связующего, который отдает передачу в 4-ю зону. Игрок, находящийся в 4-ой зоне ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь, а игрок, сыгравший в приеме, идет в позицию 4.

### Варианты

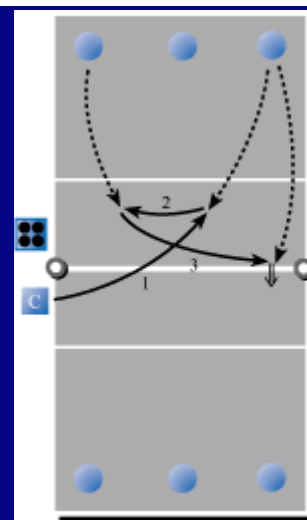
Принимающий доводит мяч сразу в 4-ю зону (без связующего)

После приема связующий отдает передачу и принимающий должен выполнить атакующий удар с/без блока



## Упражнение 6

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары - сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.



### Общие советы для начинающих в волейболе

- 1 Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
- 2 Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи "Я!" и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком "Я!"
- 3 Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успевает, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.

4 В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (см. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.

5 Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу "ловиться" мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пижоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача "парашютом".

6 Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.

7 Прыжок блокирующих следует чуть позже нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, "перевисит" блок и ударит поверх него.

8 При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.

9 Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке)

10 Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных

11 Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим. Подробнее смотри схемы перемещений и комбинации

12 Последний мяч, который переводится не ударом, из нескольких одновременно успевающих игроков играет тот, кто находится лицом к сетке

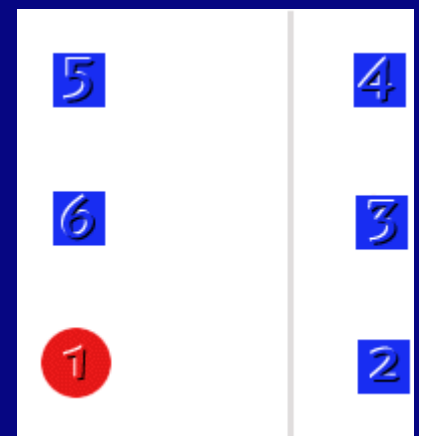
13 В настоящее время нападающие первой линии в приеме не участвуют, а выходят почти в аут в районе средней линии и готовятся к разбегу на атаку

14 Подачу стоит подавать в самого слабого из принимающих, кто это, обычно становится ясно уже в первой партии. Если же все принимают ровно или слабый принимающий вышел на первую линию, подавать следует в первую зону, чтобы затруднить пас связующему.

**В данном разделе схематически представлены комбинации, используемые в волейболе, а также порядок перемещения игроков по номерам при игре с одним связующим.**

### Расположение игроков и нумерация зон на площадке

Нумерация зон, начинается с позиции подающего, в нашем случае это связующий (красным цветом), и далее по часовой стрелке. По диагонали со связующим (на нашей схеме это 4-я зона), как правило, ставят дубль-связующего, который после подачи или первого розыгрыша меняется местами со 2-м номером, и если основной связующий участвовал в приеме, то пас отдает дубль-связующий, если нет - нападает во 2-м номере. Игроки, находящиеся по расстановке в 3-м и 6-м номерах - основные блокирующие, а также нападающие 1-го темпа, играют всякие метры-взлеты-стопки и т.д. Когда они на первой линии они всегда меняются в тройку с другими игроками первой линии. Нападающие первого темпа, как правило, люди ростом не обделенные и достаточно шустрые, поскольку часто работают "в холостую", прыгая на "взлеты" и выманивая на себя блокирующих; бывает за целую партию ему паснут на "взлет" два-три раза, а прыгал каждый розыгрыш.



### **Комбинации**



Цель комбинаций - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него.

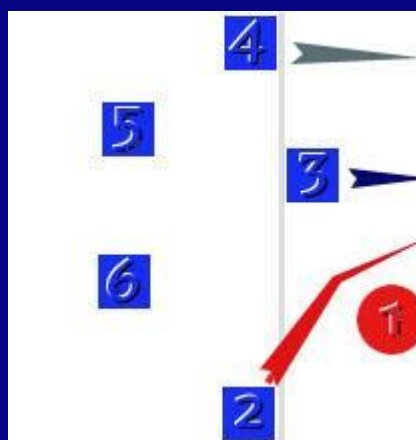
### !!!Очередность движения игроков:

Игроки, направления движения которых отмечены **красными стрелками**, разбегаются на удар в первую очередь (первый темп)

**синими стрелками** - второй темп

**зелеными стрелками** - третий темп (передачи "просто" или со второй линии)

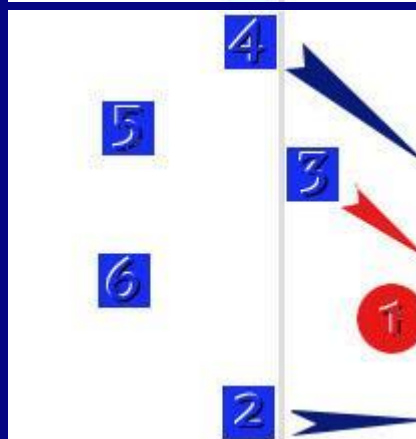
#### I Схема



#### Название и краткое описание

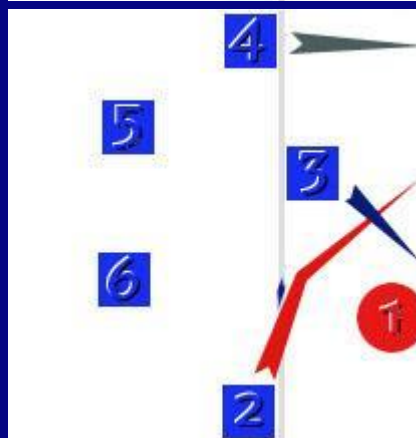
##### "Волна" с 3-мя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. 2-ка бежит на "взлет", 3-ка на "метр", 4-ка - "просто" или "душка".



##### "Волна" с 2-мя нападающими

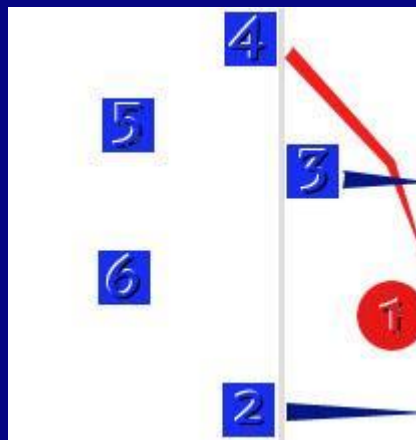
В данной комбинации 2-ка играет за спиной пасующего в своей зоне, "метр сзади" или "просто", 3-ка играет "взлет", 4-ка за ним "метр"



##### "Крест"

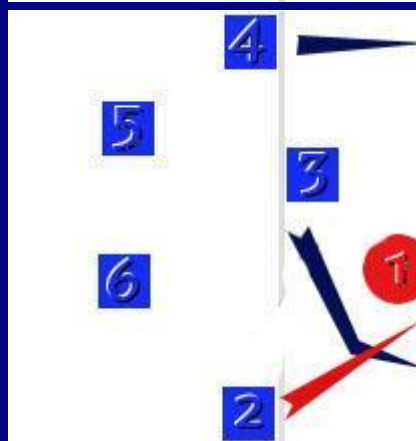
Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует "метр" или "взлет" в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут "закрыть",

то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку. 3-ка бежит на "взлет", 2-ка на "метр", а 4-ка нападает "душку" или "просто"



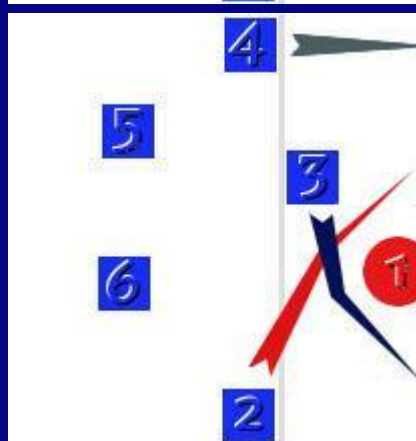
### "Крест" с участием 3-ки и 4-ки

Смысл тот же, только в данном случае 4-ка бежит на "взлет", а 3-ка на "метр". Если блокирующие закрывают обоих, пас прокидывается в 2-ку на "метр сзади" или "просто"



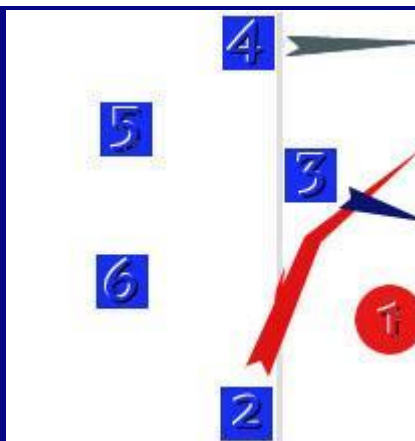
### Крест сзади

Все то же самое, только сам крест играется за спиной связующего, 2-ка бежит на "взлет сзади", 3-ка на "метр сзади", пас прокидывается в 4-ку, если оба задних закрываются.



### Обратный крест

Заключается в том, что участники креста нападают по разные стороны от пасующего, 2-ка бежит на "взлет" или "стрелку", 3-ка за ним на "метр сзади", если что, пас опять же прокидывается в 4-ку.



## "Вход в зону"

Красивая и эффектная комбинация, зеркальная "кресту", 2-ка бежит на "стрелку", 3-ка на "метр", 4-ка задействуется по необходимости, ан

Основные виды передач, отдаваемые связующими, а также нападающие удары

[InterReklama](#)

### Передача

Как правило, игру команды определяет связующий, так как он является диспетчером и организатором атакующих действий своих партнеров, а также должен в доли секунды определять в каком направлении пойдет пас в зависимости от расположения блокирующих соперника. Для России последнего времени нехватка хороших связующих превратилась просто в острый дефицит, от которого страдает и национальная сборная.

Как отдается передача сверху я описать не могу, единственное что я знаю, что основное усилие придают полету мяча ноги, т.е. в перед касанием связующий находится в полуприсяде, затем следует движение туловища вверх, небольшое досылающее движение рук (предплечий), а кисти лишь направляют мяч в ту или иную сторону

Ниже приведены основные виды передач, используемые связующими.

№	Название	Описание	Общепринятая символика пасующего
1	"Просто"	Обыкновенный высокий пас в зону 4-го или 2-го номера	Движение ладонью параллельно сетки в направлении будущего паса
2	"Душка"	Пас идет ниже и главное быстрее чем "просто", пасуется на антенну, нападающий должен находится на завершающей стадии разбега и быть	Ладонь прикладывается к груди.

		готов к прыжку в момент касания мяча связующим	
3	"Метр"	Пас идет в зону 3-го номера на высоту, примерно, метра от сетки.	Указательный палец вытянут, остальные сжаты в кулак.
4	"Метр сзади"	Наша женская сборная часто играет этот прием, пас идет за спину связующего, нападающий первого темпа имитирует разбег для нападения в зоне 3-го номера, затем огибает пасующего и нападает из зоны между 3-м и 2-м номерами, как правило, косым ударом.	Указательный палец вытянут, большой отведен в сторону
5	"Взлет"	Пас в зону третьего номера, короткий и быстрый, в момент касание мяча связующим нападающий должен быть уже в воздухе с рукой готовой для нанесения удара либо резкой скидки, связующий должен "вложить" мяч в ладонь нападающего, пас очень сложный, требует мастерства связующего и чаще играется с хороших высоких приемов на пас в прыжке.	Сжатый кулак
6	"Взлет сзади"	Пас такой же как "взлет", но играется за спиной, "на голове" связующего, в зоне между 3-м и 2-м номерами, и нападающей бежит чуть с опозданием, как на "стопку". Для того, чтобы такое сыграть, надо до автоматизма наработать связку, для того, чтобы связующий чувствовал когда, где и на какую высоту прыгнет нападающий, потому как пас часто отдается "вслепую".	Сжатый кулак, большой палец отведен в сторону
7	"Стопка"	То же самое, что и "взлет", играется в 3-й зоне, но мяч не "швыряется" связующим с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-40 см от нее, и пасуется практически на сторону соперника, часто бьется кистевым ударом. Нападающий при этом бежит чуть с задержкой. В принципе опытные связующие часто пасуют "стопку", если нападающий не успевае	Указательный и большой палец образуют полукольцо, остальные сжаты в кулак

		Однако, следует учесть, что блокировать "стопку легче", так как есть время подняться в воздух блокирующим, особенно высоким.	
8	"Стопка сзади"	Наверное, такое есть, я бы объединил это со "взлетом сзади"	Не знаю
9	"Стрелка"	Передача "швыряется" в зону 4-го номера или между 3-м и 4-м номерами аналогично "взлету", с той лишь разницей, что траектория полета мяча практически параллельна полу и нападающий прыгает на расстоянии от связующего. В момент касания мяча связующим нападающий также уже находится в прыжке и готов нанести атакующий удар	Указательный и средний пальцы вытянуты и сведены, большой отведен в сторону
10	"Марита"	Передача идет как на "метр", но до этого нападающий имитирует разбег на взлет, затем останавливается, поднимается блок, затем прыжок нападающего - он вместе с мячом должен "перевисеть" блок, который уже должен уже опускаться, и затем наносится удар поверх блока.	Большой и указательный пальцы образуют круг (ОК)

Примечание:

- 1) данная символика используется в Челябинске и то не везде
- 2) есть еще всякие "половинки" (полметра) и проч., которое я не знаю и не встречал

## Нападение

Нападающие действия можно условно разделить на три группы:

- 1) полноценные атакующие удары
- 2) кистевые удары
- 3) скидки

есть правда еще всякие крюки, полукрюки, удары "накатом" и т.д., которые сравнительно редко используются в современном волейболе

## Техника выполнения атакующего удара

Выполнение атакующего удара также можно разделить на несколько

составляющих: занятие позиции, разбег, прыжок и, собственно, удар.

Возьмем для примера нападение "просто" из четвертой зоны.

В момент приема мяча игроками задней линии, нападающий занимает позицию в ауте, примерно в районе средней линии, чтобы иметь возможность разбежаться по дуге. После того как пошел пас, следует оценить его траекторию и соответствующим образом скорректировать и наметить скорость разбега, высоту и направление прыжка. Прыжок должен быть произведен с таким расчетом, чтобы мяч в момент нанесения удара находился перед игроком и на высоте вытянутой руки с тем, чтобы можно было его накрыть (захлестнуть) кистью сверху. Итак, пошел разбег, далее руки отводятся назад, и тело сгибается в полуприсяде, затем идет резкий взмах рук вверх и прыжок (руками машут, чтобы выше взлететь), обе руки при этом вытянуты вверх. Далее бьющая рука сгибается в локте и отводится за голову, плечо также отводится назад, игрок выглядит выгнувшимся, локоть при этом находится на уровне головы. Потом следует сокращение мышц брюшного пресса, придающее движение верхней части туловища вперед, и одновременно оставшаяся вверху небьющая рука резко уходит вниз, импульс движения продолжает небольшое перемещение плеча бьющей руки вперед, и затем следует завершающее движение - рука разгибается и захлестывает мяч на подобно плети, локоть не опускается ниже головы до касания мяча кистью - самая частая ошибка - когда локоть в момент удара согнут и получается "удар от уха". Локоть опускается после удара - рука провожает мяч и уходит к туловищу вправо или влево так, чтобы не задеть сетку. Направление удара определяет кисть, а точнее то, с какой стороны она ляжет на мяч, например, сверху и слева (мяч, естественно, летит вправо).

**Кистевые удары** используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

**Скидки (Сбросы)** используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок. Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроен, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие (Хамутских это делает очень неплохо) с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее резко одной рукой направляется вниз (подробнее смотри раздел Техника лучших волейболистов мира)

