

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И  
ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ В СЕКЦИИ ННГУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры  
и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и  
спорта ННГУ

Нижний Новгород

2022

УДК 796.325  
ББК 75.569  
О-75

Особенности проведения тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям в секции ННГУ по волейболу. Составители: Котлова Г.А. Малышева Т.А., Карпычева М.М.: Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 22 с.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент **Гутко А.В.**

Настоящее пособие рассчитано на тренеров студенческих команд по волейболу и студентов - волейболистов.

В нем приведены основы методики комплектования команд и игроков; рассмотрена особенность прохождения материала по спортивной подготовке. В пособии не конкретизировали средства и методы рассматриваемых компонентов волейбола потому, что их многообразие и варианты во многом зависят от контингента занимающихся, материально-технической базы института, поставленных перед группой или командной задачей, профессионального уровня преподавателя тренера.

Это методическое пособие поможет тренеру правильно спланировать работу с группой студентов в тренировочной деятельности волейболистов и правильно ориентирует его на подготовку и проведение внутривузовских соревнований и участие в соревнованиях вышестоящих организаций.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта всех форм обучения по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ И ОТБОР СТУДЕНТОВ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА.....	4
1.1. Методика отбора.....	5
1.2. Испытание по технике.....	5
Раздел 2. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД.....	7
2.1. Техничко-тактическая подготовка.....	10
2.1.1. Тактические действия в нападении .....	11
2.1.2. Тактические действия в защите.....	13
2.1.3. Переключение тактических действий.....	15
2.2. Интегральная подготовка.....	16
Раздел 3. СИСТЕМА СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	18
Раздел 4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ И ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	19
ЛИТЕРАТУРА.....	22

## **Раздел 1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ И ОТБОР СТУДЕНТОВ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА**

Современный спорт предъявляет к спортсменам высокие требования. В волейболе это универсальность технико-тактической подготовки, высокое мастерство выполнения своей игровой функции в команде, высокие ростовые данные, хорошая атлетическая подготовка. Поэтому добиться хороших результатов можно, лишь обладая определенными способностями к спортивной деятельности, и в частности, к волейболу. Развитие способностей зависит от задатков, трудолюбия и целеустремленности, от данных физического развития спортсменов.

Если комплектование высококлассных команд предусматривает период отбора, где дети занимаются с 8 – 10 лет до 18 – 19 лет, то есть порядка десяти лет и продолжают свою подготовку в молодежных и взрослых командах, то при комплектовании студенческих команд период отбора и комплектования ограничен 1 -2 месяцами.

Поэтому при первоначальном комплектовании студенческой волейбольной команды из новичков необходимо учитывать следующее:

1. Студенты, имеющие высшее морфофизиологические показатели, как правило, сохраняют это преимущество и дальше.
2. Студенты, показывающие высокие результаты в общей и специальной физической подготовке, сохраняют это преимущество и на последующих этапах подготовки.
3. Студенты, показывающие высокие результаты в контрольных испытаниях по ОФП и технике игры отличаются в дальнейшем эффективными действиями в изменяющейся игровой обстановке и в самой игре.

В основу отбора необходимо брать принцип комплексного учета показателей, определяющих способностей к овладению игры в волейбол, а именно:

1. Физические способности (быстрота сложной реакции и ответных действий, быстрота перемещений с изменением направления, прыгучесть, уровень развития скоростно-силовых качеств).
2. Способность к овладению техникой игры.
3. Быстрота овладения приемами игры и тактическими действиями.
4. Антропометрические данные (в первую очередь ростовые).

При прочих равных условиях преимущество должны получать студенты с более высокими ростовыми показателями. Но у студентов могут быть способности физические, психические, антропометрические данные, но нет интереса к занятиям волейболом.

Поэтому на первом этапе необходимо прививать занимающимся любовь к данному виду спорта, стремиться довести до них красоту, зрелищность,

относительную простоту, малый травматизм, большую популярность среди студентов.

Для решения этой задачи лучше всего организовать просмотр игр, не обязательно высококлассных команд по волейболу. Просмотр игр профессиональных команд по волейболу может отпугнуть новичка и дать понять, что он не в силах достичь такого уровня, поэтому ему не следует заниматься данным видом спорта. Большой эффект к развитию интереса имеет просмотр учебно-тренировочных занятий. Если в институте нет своей команды, то можно организовать просмотр тренировок команд других вузов.

Учитывая ограниченное время отбора студентов для занятия в секции, второй этап отбора необходимо провести в два дня: в первый день по физической подготовке и по технической подготовке, во второй день – психологические тесты и наблюдения за действиями в играх.

### **1.1. Методика отбора**

Отбор производится с помощью контрольных испытаний (тестов) и наблюдений за выполнением технических упражнений в играх, а также с помощью антропометрических измерений.

Рекомендуются следующие тесты:

1. Вертикальный прыжок.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжок вверх с поворотом.
4. Бег с изменением направления «Елочка» (92м).
5. Метание набивного мяча (сидя).
6. Метание теннисного мяча через волейбольную сетку на точность по зонам.
7. Комплексный тест на переключение своих действий на другие.

Испытание по «технике игры» предусматривают определение координационных способностей новичков в выполнении технических приемов, показанных преподавателем. Суть испытания здесь сводится к первоначальному воспроизведению элемента.

### **1.2. Испытание по технике**

Для студентов выполнять показатели, отражающие способности к игровой деятельности лучше в специальных подвижных играх, в которых у испытуемых нет навыков или в известных (баскетбол, футбол, ручной мяч), но со специальными заданиями.

Эффективной формой отбора студентов является участие в играх по волейболу (можно по упрощенным правилам без учета технических и тактических ошибок). Эти игры, помимо прочих, помогают получить данные об

одном из самых важных качеств – психических особенностях испытуемого, его характера и прогнозирования морально-волевых качеств.

В играх выявляют показатели эмоциональной устойчивости, инициативности, оперативного мышления. Для этого необходимо учитывать:

1. Отсутствие различных эмоциональных спадов в игре после ошибки.
2. Ссылки на объективные трудности в игре.
3. Болезненные реакции на поражение и на замечания партнеров, тренера.
4. Попытки в агрессивной форме оспаривать решения судьи.
5. Уверенные действия в конце игры.
6. Стремление взять на себя руководящую роль в игре.
7. Стремление бороться против наиболее сильного игрока команды противника.
8. Уверенные действия в рискованных ситуациях.

При комплектовании студенческой команды не следует забывать, что самым главным показателем в этом является его желание заниматься волейболом. Практика показывает, что люди «фанатично» преданные любимому делу нередко добиваются лучших показателей, чем более одаренные, но безразличные.

Поэтому на первом этапе, по возможности не следует отчислять из группы «не перспективных» игроков. Лучше в процессе дальнейшей работы дать понять им, что в этом виде у них нет перспектив и рекомендовать им занятия в других секциях.

## Раздел 2. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Для овладения основами игр и для совершенствования нужно 2 – 3 года (для спортсменов 17 – 18 лет: 1 – 2 года). Преодоление третьей степени может длиться годами, поэтому наиболее одаренные спортсмены по окончании института, как правило, продолжают играть в других командах.

Задаче же студенческих секций подготовить игроков так, чтобы они могли еще наращивать свои возможности, усердно тренируясь в командах высших разрядов.

В практике подготовки студенческих команд перспективное планирование ведется на четыре года. Его делят на три этапа.

**Первый этап** – этап отбора, начальной спортивной подготовки, универсальной постановки задач и выбора средств и методов их решения.

**Второй этап** – этап специальной спортивной подготовки, дифференциации спортсменов по игровым функциям, универсализация с элементами специализации.

При работе со спортсменами 17 – 18 лет рекомендуются задачи первого этапа такие как:

- выявление способных к волейболу спортсменов;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие специальных качеств и способностей;
- обучение основам техники и тактики игр;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- прочным овладением основами техники и тактики игр;
- определение игровой функции каждого спортсмена;
- воспитание уверенности в процессе соревновательной деятельности.

Задачи **третьего этапа** подготовки:

- повышение общей физической подготовленности;
- достижение высокой технической подготовленности на основе индивидуализации;
- достижение высокого мастерства выполнения игровой функции в команде;
- достижение стабильности игры в сложной соревновательной обстановке решаются волейболистом на протяжении всей его спортивной карьеры и совершенствование их безгранично.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в известной мере условно, так как стороны подготовки взаимно связаны. Примерное время, отводимое на виды подготовки, показано в следующей таблице.

Таблица-Соотношение видов подготовки по этапам

ВИД ПОДГОТОВКИ	Соотношение в процентах (%)		
	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Общая физическая	30	15	10
Специальная физическая	20	20	15
Техническая	25	25	25
Тактическая	15	20	25
Интегральная	10	20	25

Из таблицы видно, что на начальном этапе большой удельный вес занимает физическая подготовка, время на тактическую и интегральную подготовку от этапа к этапу увеличивается, а на физическую соответственно уменьшается. Это понятно, так как совершенное овладение техническими приемами является основой успешного овладения навыками игры, обеспечивая надежность игровых действий.

При планировании тренировочной работы со студентами необходимо учитывать помимо правильного распределения количества тренировочных занятий, дней соревнований, отдых на различных этапах подготовки, также и снижение тренировочной нагрузки в период подготовки и сдачи зачетных и экзаменационных сессий и реальные возможности проведения занятий в различное время года.

Только планирование и систематические занятия могут дать положительный итог в подготовке волейболиста-студента без всякого ущерба для его здоровья. Никакие методы форсированной подготовки не возместят пропущенные тренировки.

Перспективный план – это программа повышения спортивного мастерства игроков и команды в целом, где предусматриваются основные средства и методы, с помощью которых решаются намеченные задачи. Для студенческих команд он составляется на 4 года с учетом проведения в четвертом году главного соревнования.

Годовой план составляется на основании перспективного, а также с учетом основного соревнования года.

При разработке годового плана необходимо учитывать следующие положения:

Непрерывность (за исключением подготовки и сдачи экзаменационных сессий) и круглогодичность организации тренировочного процесса; четко определить задачи и содержание учебно-тренировочного процесса по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

определить уровень тренировочных и соревновательных нагрузок; определить средства и методы всех сторон подготовки в соответствии со спортивной квалификацией занимающихся;

определить план участия игроков и команды в целом во внутри институтских и других соревнованиях года.



Примерное распределение периодов круглогодичной подготовки студенческих команд в процентном отношении без учета периодов осенне-зимнего и весенне-летнего циклов.

Подготовительный период - 50%

Соревновательный период - 30%

Переходный период - 20%

Основная задача подготовительного периода - всесторонняя подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Рекомендуется подготовительный период раздела на два этапа. Первый этап (до 30 дней). Основное внимание (до 60%) уделяется разносторонней физической подготовке, восстановлению или приобретению технических навыков, психологической подготовке и комплектованию команд.

Второй этап (до 70 дней). На этом этапе основное внимание уделяется повышению уровня тренированности, развитию формы. Техничко-тактической подготовке отводится 65-70 % времени; физической подготовке (в основном ОФП) - 30-35 % времени.

В конце этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке и контрольные встречи.

При планировании предсоревновательных контрольных встреч необходимо подбирать соперника с учетом мастерства своей команды. Для начинающих студенческих команд не следует выбирать заранее сильных соперников. Лучше играть с противником примерно одного уровня. Тренеру на этих играх необходимо помимо тактико-технических задач давать игрокам и задачи психологического характера, и по возможности использовать всех игроков команды, включая плановые замены. На опыте наблюдений за игроками в различных и не только игровых, ситуациях определяются основной состав команды и плановые замены.

Главной задачей соревновательного периода является достижение максимальных и стабильных результатов. Поэтому тренеру и руководству необходимо ориентировать игроков на достижение наилучших результатов, а не просто на участие в соревнованиях. На этом этапе необходимо уделять большое внимание сохранению высокого уровня спортивной формы. Этой задаче помимо всех видов подготовки способствуют разнообразные медико-восстановительные мероприятия.

Основная задача переходного периода является сохранение такой степени тренировки, которая позволила бы начать новый учебный цикл на более высоком уровне, чем предыдущий. Для решения этой задачи необходимо постепенно снижая нагрузку, перевести спортсменов к активному отдыху. Тут следует предусмотреть сохранение уровня общей физической подготовки, активный отдых; укрепление здоровья, лечения травм. При переходе к бесконтрольному активному отдыху студентам необходимо давать индивидуальные задания по ОФП и технической подготовке. Перед началом нового цикла подготовки выполнения этих заданий необходимо проверить.

## 2.1. Техничко-тактическая подготовка

В развитии волейбола в последние года (особенно с внесением в 2021 году изменений в правила судейства соревнований по волейболу, предусматривающие существенное снижение требований к техническому исполнению элементов игры), можно выделить следующие тенденции. При комплектовании команд большое внимание уделяется данным физического развития спортсменов: существенное значение приобретают ростовые показатели, четко проступает тенденция к высокому уровню общей и специальной физической подготовленности. При снижении требований к чистоте выполнения тактических элементов и учитывая, что зачастую при комплектовании студенческих команд тренер ограничен в выборе «спортсменов-атлетов» на первый план при подготовке этих команд выходит тактическая подготовка. Но ее следует отделять от других сторон подготовки. Все они тесно взаимосвязаны и, решая задачи одной из сторон многолетней подготовки волейболиста, обязательно решаются задачи остальных составных частей этого процесса.

Для правильного построения процесса подготовки важнейшее значение имеет последовательность изучения программного материала.

Сложность определения последовательности заключается в том, что в спортивных играх нельзя идти по пути тематического изучения материала, даже в пределах технической подготовки (т.е. изучать сначала один технический элемент, затем переходить к изучению другого или изучить все индивидуальные тактические действия в нападении, затем перейти к групповым и т.д.).

Тем более нельзя планировать изучение всей техники, а затем приступить к изучению тактики. Поэтому, рассматривая последовательность изучения программного материала для студенческих команд по тактической подготовке необходимо пояснить, что эта сторона подготовки волейболиста с физической, технической, психологической теоретической подготовкой.

**Техника** игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

**Технический прием** представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом.

### **Задачи технической подготовки**

Овладение основной техникой игры.

1. Прочное освоение технических приемов.
2. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
3. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.

4. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

### ***Средства технической подготовки***

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.

### ***Контрольные игры и соревнования***

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных занимающихся в среднем около двух лет

После овладения основными игровыми приемами совершенствуется структура движений (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Игрок учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии противника, с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения использовать технические приемы с тактической направленностью.

***Тактическая*** подготовка разделяется на тактику нападения и тактику защиты. Нападающие и защитные действия в свою очередь делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные, в свою очередь, подразделяются на групповые и командные (в зависимости от того, какое количество игроков взаимодействует).

В настоящем пособии приводится приблизительная последовательность изучения тактических элементов при занятиях со студенческими командами.

## **2.1.1. Тактические действия в нападении**

### ***Индивидуальные тактические действия в нападении***

#### ***Выбор места (действия без мяча)***

1. Выбор места для выполнения второй передачи.
2. Выбор места для выполнения подачи.
3. Выбор места для выполнения удара.

4. Выбор места для подачи в зависимости от ситуации.

### ***Действия с мячом***

1. Выбор способов перебивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу...
2. Чередования способов подач.
3. Вторая передача нападающему лицу вперед.
4. Вторая передача за голову.
5. Подача на слабо принимающего игрока.
6. Вторая передача за голову.
7. Имитация второй передачи и обман.
8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку.
9. Чередование способов нападающего удара (прямой, с переводом, с показом, следующей рукой...).
10. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
11. Чередование подач силовых и на точность.
12. Подача на игрока, вышедшего после замены.
13. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 4 с игроком
14. зоны 2.

### ***Групповые взаимодействия игроков при первой передаче***

1. Игроков зоны 6 и 5 с игроком, выходящим из зоны 1.
2. Игроков зоны 5 и 1 с игроком, выходящим из зоны 6.
3. Игроков зоны 6 и 1 с игроком, выходящим из зоны 5.

### ***Групповые взаимодействия игроков при второй передаче***

1. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зоны 6 и 5.
2. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зоны 5 и 1.
3. Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зоны 6 и 1.

### ***Взаимодействие игроков передней и задней линий***

1. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
2. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2.
3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4.
4. Нападающий удар от блока, выше блока, через слабого блокирующего.
5. Подача на выходящего игрока.
6. Имитация второй передачи вперед и передача назад.
7. Имитация второй передачи назад и передача вперед.
8. Выбор способов нападения в зависимости от игровой ситуации.
9. Имитация нападающего удара и откидка передачей в прыжке.
10. Имитация передачи в прыжке и нападающий удара.
11. Имитация передачи в прыжке и обман.

### ***Командные тактические действия***

#### ***Система игры через игрока передней линии***

1. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3; вторая передача лицом вперед.
2. Прием мяча с подачи в зону 2; вторая передача в зону 3 и 4.
3. То же, но через зону 4.

4. Прием мяча с подачи, вторая передача за голову из зоны 3.
5. Прием мяча в зону 2 и вторая передача в зону 3 за голову.
6. Прием мяча в зону 4, где игрок выполняет нападающие действия.
7. Прием мяча в зону 2, где игрок выполняет откидку в зону 3 и 4 имитирует нападающий удар.
8. Откидка из зоны 3 в зону 4 и 2 из положения спиной в сторону передачи.
9. Откидка из зон передачи лицом к сетке.
10. Ведение игры через игрока передней линии, чередование вариантов игры.

***Система игры через игрока задней линии, выходящего к сетке***

1. Прием мяча с подачи и первая передача игроку зоны 1 (6,5), вышедшим к сетке; вторая передача игроку, к которому выходящий обращен лицом.
2. Прием в зону (6,5) вышедшему к сетке игроку; вторая передача за голову.
3. То же, но при скоростных передачах.
4. Прием мяча на выходящего игрока, нападающий удар при скоростном перемещении игроков (в зонах 2-3; 3-4 и т.д.).
5. Прием на выходящего игрока, вторая передача для нападающего удара игрокам задней линии.
6. Ведение игры через игрока задней линии, выходящего к сетке (чередование зон при выходе).
7. То же с чередованием передач игрокам передней и задней линий.
8. Чередование - через выходящего игрока и с первой передачи.
9. Чередование - через игрока передней линии и входящего (при приеме подачи).

## **2.1.2. Тактические действия в защите**

***Индивидуальные тактические действия***

***Выбор места***

1. Выбор места при приеме подачи.
2. Выбор способа приема подачи.
3. Выбор места при блокировании.
4. Выбор места при приеме нападающего удара.
5. Выбор места при страховке своих нападающих и блокирующих.

***Действия с мячом***

1. Зонное блокирование.
2. Выбор способа приема нападающего удара.
3. Выбор способа приема на страховке.
4. Ловящее блокирование.

5. Определение зоны при выполнении нападающего удара, своевременный выход при блокировании.

### ***Групповые тактические действия***

#### ***Взаимодействие внутри линий и между ними***

1. Игроков задней линии 1-6; 6-6; 5-1; 6-1; 6-5.
2. Игроков передней линии: зон 3-2, 3-4, 2-3-4 при блокировании.
3. Игрока зоны 4, не участвующего в блокировании, с блокирующим в зонах 3 и 2.
4. Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3-4.
5. Игрока зоны 3 с блокирующими игроками зон 2 и 4.
6. Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3, 3 и 2.
7. Игрока зоны 5 с игроками зон 4 и 3; игрока зоны 1 с игроками зон 2 и 3.
8. Крайних защитников и игроков, не участвующих в блоке, с блокирующими (игроков зон 5 и 2 с игроками 4 и 3, игроков зон 1 и 4 игроками зон 2 и 3).

### ***Командные тактические действия***

#### ***Прием подачи***

1. Расположение игроков при приеме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
2. Расположение игроков при приеме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
3. Расположение игроков, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. То же, но в зонах 3 и 2.
4. Расположение игроков при выходе к сетке игроков зоны 1 (6,5) из-за игрока.
5. Расположение, когда к сетке выходит игрок зоны 6 из-за игрока зоны 3.

### ***Система игры углом вперед и углом назад при приеме нападающего удара***

1. Расположение игроков при приеме мяча по системе углом вперед.
2. Расположение игроков при приеме мяча по системе углом назад (страхует крайний защитник).
3. То же, но страхует игрок, не участвующий в блоке.
4. Система игры углом вперед со специализацией игроков в зонах.
5. Система игры углом назад со специализацией игроков в зонах: зону 3 занимает сильнейший блокирующий, связующий в зоне 1, нападающий в зонах 5 и 6.
6. Система игры углом вперед, когда сильнейший блокирующий (игроки первого темпа) занимают позиции у болевых линий.
7. В игре чередование систем углом вперед и углом назад. С применением различных вариантов страховки.

### 2.1.3. Переключение тактических действий

1. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите.
2. То же, но переход от защиты к нападению.
3. Переход от групповых действий в защите к групповым действиям в нападении.
4. То же, но переход от нападения к защите.
5. Переход от командных действий в нападении к командным действиям в защите.
6. То же, но переход от защиты к нападению.
7. Сочетание переключений: а) подача-нападение; б) прием с подачи - нападение-защита.
8. То же, что пункт «а», но добавляется защита; то же, что пункт «б», но добавляется нападение.

При анализе тактических элементов следует помнить, что они органически связаны с техническими элементами и решаются одновременно с вопросами физической, психологической и теоретической подготовки.

Опираясь на данную последовательность, тренеры студенческих команд должны при решении тактических задач помнить, что решить их можно только обладая необходимыми тактическими навыками.

При постановке многолетних задач на определенный период подготовки необходимо исходя из последовательности прохождения учебного материала правильно, с учетом подготовленности спортсменов, подобрав средства и методы для их решения.

При работе со студенческими командами учитывая укороченный период подготовки необходимо:

1. Определить особенности групп уже на первом этапе работы выбрать систему командной игры (углом вперед или углом назад).

2. На основании результатов отбора, первых тренировочных занятий, участия в двусторонних играх, психических, антропометрических, функциональных данных игроков рекомендуется их ранняя специализация. То есть разделение игроков на игроков первого, второго темпов и связующих, защитников.

3. При работе над освоением тактических элементов большее внимание и время необходимо уделять работе игроков в основных зонах. Тех, в которых игрок способен показать наилучшие результаты.

4. При работе со студентами необходимо учитывать, что физические способности позволяют достигать результата в игре через технику приемов, а технические приемы, в свою очередь - через тактические действия. Поэтому в студенческих командах необходимо большое внимание уделять интегральной (игровой) подготовке [1-3].

## 2.2. Интегральная итоговая подготовка

С позиции решения задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры в волейбол, средства и методы, виды подготовки, этап обучения техник и тактике.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, техническая и тактическая, и все три вида подготовки (учебные и контрольные игры, соревнования). Ведущую роль при решении этой стороны подготовки играет метод сопряженных воздействий.

Факторы, обуславливающие развитие, становление, поддержание спортивной формы игроков и их мобилизационную готовность, представляют комплекс, определяемый:

- состоянием физической подготовленности игроков;
- работоспособностью игроков;
- состоянием функциональных возможностей;
- стабильностью выполнения технических приемов;
- эффективностью тактических систем игры в нападении и защите;
- игровой подготовленностью (надежностью в игровых действиях);
- соревновательной подготовленностью;
- психологической готовностью к соревновательной деятельности.

Все виды определяются как интегральная подготовка, которая в большей мере определяется игровой и соревновательной деятельностью в волейболе.

### *Примерные упражнения*

1. Чередование изучения технических приемов и их способов.
2. Чередование изучения технических приемов и их способов в различных сочетаниях: отдельно в защите, в нападении.
3. Выполнение технических приемов в рамках тактических действий (повторный метод). Основное внимание уделяют на технику, но соблюдают структуру тактического действия.
4. Упражнение для совершенствования навыков технических приемов в процессе выполнения тактических действий.
5. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключение при выполнении тактических действий:  
индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в защите и нападении. То же, но одно действие в защите другое - в нападении - отдельно в групповых и командных.

### *Игровая подготовка*

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований.



Стремление к достижению этой цели - основная задача при подготовке студенческих команд в целом — и отдельных игроков в частности.

***Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:***

1. Упражнение по технике в виде игры.

2. Подготовительные к волейболу игры, в которых должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданием, которые направлены на то, чтобы студенты научились уверенно применять весь, объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданием - установками на игру и последующим анализом игры. Это промежуточное звено между учебными играми и официальными соревнованиями, по этому разделу необходимо уделять наибольшее значение при работе со студентами[1-3].

### Раздел 3. СИСТЕМА СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Студенческие соревнования подразделяются на различные категории:

1. Зачетные соревнования внутри учебных групп.
2. Соревнования внутри учебных потоков на курсе.
3. Соревнования между курсами отделений.
4. Соревнования между отделениями.

На первых этапах внутривузовских соревнований может участвовать каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

6. Чемпионат института. Проводится либо среди сборных команд групп, факультетов, курсов обучения или по специальностям.

7. Областной фестиваль вузов. Участвуют сборные команды институтов (студенты, аспиранты, преподаватели вуза).

8. Областная «Универсиада». Участвуют сборные команды институтов, состоящие из студентов и аспирантов отделения.

9. Республиканская «Универсиада». Участвуют сборные команды студентов, аспирантов вузов области.

10. Всемирная «Универсиада». Участвуют сборные студенческие команды стран.

В межвузовских соревнованиях (первенства района, города, области, края, республики) обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены. Целевые задачи межвузовских соревнований могут быть самыми различными: выяснить спортивное преимущество вуза; установить личные контакты между будущими коллегами по профессии (товарищеские встречи).

Важную роль в организации межвузовских соревнований играет общественное объединение студентов и сотрудников высших учебных заведений - Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в 1993 г. Он призван консолидировать усилия всех причастных к студенчеству организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы и студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз устанавливает и поддерживает международные студенческие спортивные связи, являясь коллективным членом Международной федерации университетского спорта. По результатам студенческих соревнований, проводимых РССС, определяются составы команд студентов на международные соревнования. Самыми значимыми международными студенческими соревнованиями являются Всемирные студенческие игры, которые называются универсиадой. Всемирные студенческие игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год – летние[1-3].

## Раздел 4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ И ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В основу подбора игроков и комплектования команды положены два критерия: первый - уровень развития общих и специальных физических качеств волейболистов (прыгучесть, подвижность, ловкость, координация, ориентировка - особенно в безопорных положениях), техническое совершенство и тактическое мышление.

По функциям игроки условно делятся на нападающих и связующих, а нападающие - на угловых и вспомогательных. Умение действовать во всех зонах площадки передней и задней линий требует, например, от угловых нападающих, чтобы они были более гибкими в своих действиях и умело использовали «вспомогательных» нападающих не только в нападении, но и при выполнении других технических приемов. А связующие игроки кроме своей основной функции должны полноценно участвовать в нападении и блокировании. Совершенствование игроков в таком плане позволит тренеру тактически маневрировать не только стартовым составом, но и во время замен, когда игроки смогут выходить на любое место нападающего.

В контрольных и учебных матчах и турнирах не всегда должна ставиться задача обязательной победы. В них решается ряд вопросов подготовки команды к тому результату, который она должна показать позже, проверяются эффективность избранных тактических систем и вариантов ведения игры, стабильность выполнения технических приемов в игровых ситуациях, состояние готовности кандидатов, их волевые качества. Идет процесс именно подготовки. Команда еще не в состоянии показать наивысший результат, поэтому возможны срывы разного характера. И задача «только победа!» на этом этапе может оказать отрицательное психологическое воздействие на игроков. Тем более что волейбол по своей специфике требует исключительного нервного напряжения и колоссальной выдержки спортсмена; в этой игре большие физические нагрузки: игрок выполняет в среднем за игру до 200-250 максимальных по усилиям прыжков, как правило, с двух ног, множество падений, бросков, скоростных (стартовых) перемещений (рывков) и различных технических приемов. Все это требует от него универсальной подготовки.

Направленность тренировочных занятий зависит от периода и этапа подготовки. Например, в подготовительном периоде больше времени уделяется занятиям по ОФП, СФП и по технической подготовке. На предсоревновательном этапе преобладает тактическая направленность, техническая и игровая. В соревновательном периоде команда тренируется с меньшим объемом и интенсивностью. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по ОФП и СФП в малых дозах. ОФП проводится в незначительном объеме, так как не хватает

времени на совершенствование тактики игры, сыгровку, отработку нового, технического совершенствование; СФП уделяется много внимания.

Особое внимание в тренировочном процессе и контрольных играх уделяется выработке бойцовских качеств, умения в трудных условиях бороться до конца, воспитанию смелости и решительности, уверенности в своих силах, умения навязывать противнику свой стиль игры, постоянно на протяжении длительного турнира показывать стабильную игру.

Главное в комплектовании команды - умелое использование командных и индивидуальных действий; постоянная острокомбинационная игра, как при приеме подач, так и в атаках; активное включение в каждую игру всех игроков, замены не только по функциям на передней или задней линиях, но и линиями (звеньями), а также всего состава; своевременное изменение темпа игры, постоянное навязывание противнику своего стиля игры, умение «сбивать» игру противника.

Непосредственно в нападении необходимо:

- увеличивать удельный вес тактических комбинаций с выходом игрока задней линии для передачи, а также в доигровках - игры с первой передачи и с откидки;
- увеличивать число и повышать эффективность выводов трех игроков в нападении;
- применять сочетание вариантов комплектования стартовой шестерки по принципу 4-2 (2-2-2) (четыре нападающих и двое связующих) и 5-1 как в начале игры (партии), так и по ходу встречи;
- обогащать и автоматизировать уже освоенные комбинации, увеличивая скорость разыгрывания мяча от его приема до завершения атаки или контратаки, больше стремиться применять сложные варианты;
- стабилизировать уверенную игру в нападении с передач из глубины площадки, а также подключать в нападение игрока задней линии.

В защите необходимо совершенствовать:

- в первой линии обороны зонный групповой блок против основных направлений ударов;
- тактику индивидуального блока, как зонного, так и подвижного, дифференцируя действия с учетом положения мяча относительно сетки;
- взаимодействие всех игроков в роли центрального и крайнего блокирующего;
- при защите в поле подвижность системы углом назад с двойной страховкой и некоторой специализацией игроков по зонам;
- умение переключаться с одной системы на другую с учетом противника и ситуации игры, особое внимание уделять страховке.

Техническая подготовка. Эту сторону надо совершенствовать в состоянии значительного утомления, эмоционального напряжения при выполнении упражнений по специальной физической подготовке, затрудняя координационные движения и ориентировку, особенно в безопорном положении и в падении; при этом особое внимание следует обращать на

точность выполнения подач, передач на удар, точность направления приема подач и точность направления ударов.

Совершенствование качества технических приемов найдет свое отражение в повышении процента их результативности и в снижении процента ошибок.

В большинстве упражнений техника шлифуется при выполнении тактических задач. Но, учитывая, что волейбол – игра, прежде всего, технического мастерства, даются усложненные упражнения. В конце тренировки, в состоянии утомления, рекомендуется выполнять упражнения на точность[1-3].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Базовые виды спорта. Волейбол: учебное пособие / составители Л. Н. Мартьянова, О. В. Косенович. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158621>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152335>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И  
ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ В СЕКЦИИ ННГУ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

*Учебно-методическое пособие*

Составители:

Галина Аркадьевна **Котлова**  
Татьяна Александровна **Малышева**  
Марианна Михайловна **Карпычева**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 25д

