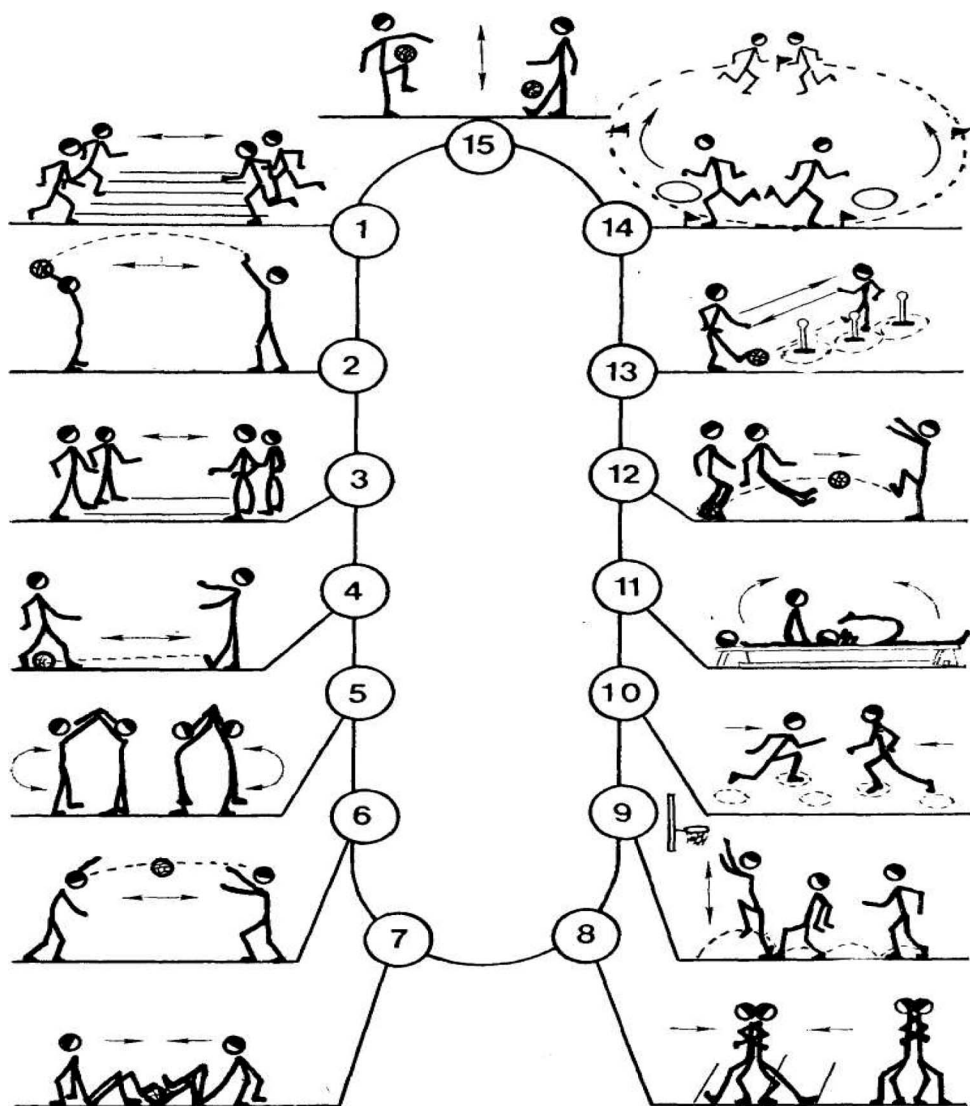


# Комплексы упражнений для развития физических качеств волейболистов



Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Институт Физической культуры и спорта

Кафедра физического воспитания

Кафедра теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин

## **Комплексы упражнений для развития физических качеств волейболистов**

Методическое пособие



Ижевск 2019

УДК 796.325 (075.8)  
ББК 75.569 я 73  
К 637

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

Рецензенты:

**И.Г. Гибадуллин**, д.п.н., профессор института физической культуры и спорта им. М.Т. Калашникова

**Р.Х. Митриченко**, к.п.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания «Удмуртского государственного университета»

Составители: Харин А.А., Шкурихин К.В., Мельников Ю.А., Бекмансуров Ф. М.

**К 637 Комплексы упражнений для развития физических качеств волейболистов:** метод. пособие. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2019. - 46с.

В методическом пособии описаны комплексы упражнений для развития физических качеств волейболистов.

Приведены упражнения, содействующие общему физическому развитию и направленному совершенствованию физических качеств применительно к данному виду спорта.

Пособие предназначено для студентов, преподавателей, учителей физической культуры, педагогов, молодых тренеров и специалистов по физической культуре и спорту.

УДК 796.325 (075.8)  
ББК 75.569 я 73

© А.А. Харин, 2019  
© К.В. Шкурихин, 2019  
© Ю.А. Мельников, 2019  
© Ф. М. Бекмансуров, 2019  
© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2019

## Введение

Волейбол – интересная, увлекательная по накалу борьбы спортивная игра. Ей занимается значительная часть молодежи и, конечно, многие стремятся достичь спортивных высот. Но чтобы демонстрировать в такой игре мастерство, нужно пройти довольно большой путь подготовки [1,2]. Эта подготовка начинается с первых шагов игрока в волейболе и заканчивается с его уходом из спорта. Понятно, что мастерство удастся обрести не с первых занятий. Но решить эту проблему как можно быстрее – задача, которая занимает любого игрока и тренера с момента зарождения волейбола, как спортивной игры. В разное время овладение игрой шло различными путями.

В годы становления волейбола как вида спорта чуть ли не единственным средством тренировки являлась собственно игра. В то время группа желающих поиграть делилась на команды, которые поочередно вступали в единоборство между собой [1,2,3], придерживаясь существовавших правил соревнований. Таким образом, уровень подготовки занимающихся при сравнительно равных способностях практически зависел от количества

сыгранных встреч – тренировочных, товарищеских или официальных.

В игре, проводимой, как правило на счет и с установкой на победу, крайне затруднялся процесс изучения новых приемов и тактических действий, воспитания специальных физических качеств, на базе которых осуществлялся бы рост мастерства волейболиста.

Это в годы становления игры. Однако и в наши дни мы с удивлением наблюдаем порой подобную практику, если и не в чистом виде, то настолько не вариативном в выборе средств и методов, что говорить о пользе такой подготовки не приходится. В результате команды играют с техническими огрехами, ограничен круг их тактических действий, игроки неоправданно рано приобретают игровую специализацию. Все это в последующем является главной причиной сужения соревновательного арсенала игроков и команды в целом [1,2,3,6].

Есть и другое направление – наряду с игрой в подготовке волейболистов используется определенный круг технико-тактических упражнений. Понятно, что такие упражнения со временем становятся для игроков вполне посильными или даже легкими заданиями, поэтому

оказываются не стимулирующим, а сдерживающим фактором в повышении спортивного мастерства.

В сложившейся проблематичной задаче есть очень простое, но действенное решение – общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Объясняется это очень просто. Если применять один и тот же комплекс технико-тактических упражнений, то они постепенно становятся легкими для занимающихся. Если же постепенно менять силу, скорость, высоту и координационную сложность выполнения каждого упражнения, то они уже будут носить не сдерживающий, а развивающий характер повышения спортивного мастерства каждого волейболиста[1,2,3,6]. Именно поэтому нельзя заниматься только совершенствованием техники игры в волейбол. Необходимо чередовать техническое и физическое развитие каждого игрока на каждом этапе подготовки спортсменов.

Физическая подготовленность [1,2,3,6] волейболиста является одним из факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техническим не был волейболист, он никогда не добьется

успеха, не обладая хорошей и разносторонней физической подготовленностью [3].

Во-первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько волейболистов одновременно решают определённую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и времени игровые действия.

Во-вторых, потому что в игре каждый волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию, принимать точные решения и мгновенно реализовать их. Техничко-тактическая эффективность волейболистов, у которых недостаточно развита быстрота реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) или быстрота выбора, будет всегда низкой.

В-третьих, потому что волейбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активной борьбой на сетке, множеством прыжков, перемещений и т.д., поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это также неотъемлемое качество профессионального волейболиста.

В-четвертых, потому что средние показатели продолжительности матча из 5 партий у мужчин 115 мин, а у женщин 118 минут. При этом сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь

поддерживать высокую скорость перемещений и оптимальную высоту прыжка от начала и до конца матча может только очень хорошо подготовленный волейболист [1,2,3].

В данном методическом пособии описаны различные способы развития физических качеств человека, необходимых для успешного овладения навыками игры в волейбол. Основываясь на многолетний опыт и исследования ведущих тренеров, разработаны примерные комплексы упражнений для развития тех или иных физических качеств волейболистов. А также описаны примерные микроциклы тренировок по развитию общей и специальной физической подготовки волейболистов, которые рассчитаны на то, что студенты, школьники, преподаватели физического воспитания и тренеры, исходя из конкретных условий занятий, творчески подойдут к их применению в своей работе.



также своеобразен. Однако в течение 1,5-2 часов соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с введением новых правил, увеличивающих скорость и зрелищность игры. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях [1,2,3,6].

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в игре зависят от таких факторов, как уровень технико-тактического мастерства, сила соперничающих команд, количество партий и счет в каждой из них (например, счет может быть 25:23 в пользу одной из команд, либо 25:10). Кроме того, при участии в многодневных турнирах нагрузка от предшествующих соревнований постепенно суммируется, что сказывается в последующих встречах [4].

Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр.

## **Глава 1. Характеристика соревновательной деятельности волейболиста**

Соревновательная деятельность в различных спортивных играх имеет много общего, и тем не менее каждой е присущи свои специфические особенности, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряжённость соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противостояния.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные беговые нагрузки, характерные для футбола, баскетбола, гандбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно на игровой площадке 9×9 метров и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста

Таким образом, даже визуальные наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов говорят о ее своеобразии и отличительных особенностях. Не вызывает сомнения, что эти особенности проявляются как в биодинамике двигательных действий игроков, деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и анализаторной систем организма, так и в плане энерготрат и протекания восстановительных процессов.

Правильно построенный учебно-воспитательный процесс, педагогический и врачебный контроль, применение методов нравственного воспитания не замедлят сказаться на улучшении здоровья и учебы, выработке гигиенических привычек и навыков, режима дня.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия спортом и физической культурой в значительной степени способствуют долголетию, жизненной активности и трудоспособности человека. Таким образом, занятие спортом вообще и волейболом в частности является делом, имеющим чрезвычайно важное общественное и нравственное значение.

## **Глава 2. Физическая подготовка волейболиста**

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть тесно связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой [1].

Физическая подготовка любого спортсмена, не только волейболиста, складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь. Общая и специальная физическая подготовки не должны использоваться отдельно в учебно-тренировочном процессе. Занимаясь только общей физической подготовкой, невозможно будет добиться высокого спортивного результата и совершенного овладения наиболее сложными элементами волейбола: блокирование, нападающий удар. И в то же время, используя в тренировочном процессе только специальную физическую подготовку, спортсмен не сможет выполнять то или иное игровое действие достаточно хорошо для достижения положительного результата на протяжении достаточно долгого времени.

## 2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности, в частности, спортивной и соревновательной.

В волейболе на современном этапе развития физические качества условно делят на общие и специальные, задачей развития которых и занимаются общая и специальная физическая подготовка соответственно. Общие физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье обучаемых. Более подробно рассмотрим задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координации движений как в опорном, так и в безопорном положении тела человека, выносливости, гибкости);

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метании, плавании и т.д.);

- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях [1,5].

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения с отягощениями и без отягощений, стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки (особенно у детей). В общеразвивающих упражнениях с отягощениями могут использоваться гантели, штанга небольшого веса, мешочки с песком, пластиковые бутылочки с водой, а также вес отдельных звеньев тела и всего тела в целом [1,2,3].

Стретчинг используют в основном для развития гибкости во многих суставах тела человека. Стретчинг также способствует релаксации (расслаблению и восстановлению) организма спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок. Использование стретчинга в тренировочном процессе дает возможность тренеру развить такое качество мышц спортсмена, как лабильность – способность мышц, быстро сокращаться и расслабляться, восстанавливаясь между сокращениями за очень короткие промежутки времени, что дает спортсмену на протяжении всего матча по волейболу выполнять игровые действия в максимальном и околомаксимальном темпе.

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освоят основы техники и тактики этих видов. Освоение техникой и тактикой других видов спорта также дает спортсмену большой двигательный запас, что положительно сказывается на скорости освоения техническими элементами избранного вида спорта.

## 2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована специальная физическая подготовка) [5].

Рассмотрим задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для спортивной игры (скоростно-силовых качеств, скоростных способностей, силы, выносливости);

- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий обучаемых (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т. д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические



способности, специфические для конкретной спортивной игры, волейбола в частности.

Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещений (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического (неподвижного) положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышечных волокон отдельно и групп мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносливостью (прыжковой, скоростной, силовой, скоростно-силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

### **Глава 3. Циклы спортивной подготовки**

Многолетние выступления спортсмена на соревнованиях, вся подготовительная тренировочная работа, а также лечебно-оздоровительные и реабилитационные мероприятия трансформируются в

цикличность и строятся по принципу смены одного этапа другим.

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность [4].

Структура спортивной тренировки характеризуется:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической и т.д.);

- рациональными соотношениями параметров тренировочной нагрузки (интенсивностью и объемом), а также тренировочными и соревновательными нагрузками;

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность

основных условий спортивной деятельности. Это – общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемый на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т.д.

В соответствии со сложившейся градацией циклов тренировочного процесса различают три структуры:

- микроцикл (малый тренировочный цикл);
- мезоцикл (средний тренировочный цикл);
- макроцикл (большой тренировочный цикл).

По мере развертывания тренировочного процесса во времени его структура усложняется [4].

### **3.1. Микроцикл спортивной подготовки**

Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь тренировочный процесс, является отдельное тренировочное занятие.

Каждое отдельное занятие связано с предыдущей и последующей тренировкой.

Его построение и содержание зависят от суммарного числа занятий в микроцикле, суммарной величины нагрузки в нем, от характерного для данного микроцикла порядка

чередования занятий с различной направленностью и общего режима чередования занятий с отдыхом [4,5,7].

Микроцикл состоит как минимум из двух фаз: комуляционного, где обеспечивается суммарный эффект тренировочного и восстановительного воздействия.

В процессе тренировки чередуются микроциклы нескольких типов:

- собственно-тренировочный (направленность общеподготовительная и специально-подготовительная);
- подводящий (непосредственное «подведение» игрока к соревнованиям);
- соревновательный (организация соревновательной деятельности игрока);
- восстановительный.

Микроциклы соревновательно-тренировочной подготовки команды входят составной частью в мезоцикл. Их длительность в зависимости от конкретно поставленных задач и сроков подготовки может составлять от 3 до 7 дней.

Содержание и направленность тренировочных микроциклов, их длительность и число занятий зависят от разных причин: этапа подготовки, уровня подготовленности и предстоящего регламента соревнований. Кроме того, учитывается и характер аэробной производительности,

необходимый для развития специальной выносливости волейболиста.

Примером микроцикла может послужить несколько (в основном от 3 до 5) тренировок в будние дни перед предстоящей игрой Чемпионата Удмуртской Республики среди команд Высшей лиги в выходные и собственно сама игра, со следующего дня после игры начинается следующий микроцикл и т.д.

В летнее время, когда спортсмены занимаются в основном специальной и общей физической подготовкой, примером микроцикла может быть срок в 3-4 дня по 2-3 тренировки в день с обязательным днем отдыха после тренировок. Конкретные примеры таких микроциклов мы рассмотрим в следующей главе.

### **3.2. Мезоцикл спортивной подготовки**

Микроциклы разного типа служат строительными блоками, из которых складываются мезоциклы. Один мезоцикл включает как минимум два микроцикла. В существующей практике чаще всего мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. «Набор» микроциклов при этом

меняется в зависимости от общей логики развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов [4,5,7,8].

На уровне мезоциклов действуют специфические закономерности:

- развития тренированности в серии микроциклов;
- целесообразное управление процессом.

Мезоциклы позволяют оптимально управлять кумулятивным тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечивать при этом прогрессивную тенденцию развития тренированности и предупреждать нарушения в адаптационных процессах, возникающих в случаях нерационального наслаивания эффекта нагрузок в ряде микроциклов.

Структура мезоциклов закономерно может видоизменяться в процессе тренировки прежде всего в зависимости от изменения содержания подготовки спортсмена по этапам и периодам большого тренировочного цикла[4,7].

Среди вариантов мезоциклов одни являются основными на протяжении целых периодов тренировочного процесса, а другие типичны лишь для отдельных его этапов и подэтапов.

К первым относятся: базовый мезоцикл и соревновательный мезоцикл. Ко вторым – втягивающий, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий и некоторые другие.

Мезоцикл находит свое выражение в подготовке команды к конкретным соревнованиям и участию в них. Примером может служить подготовка и участие в Первенстве г. Ижевска среди команд Высшей лиги в октябре-декабре месяце каждого года, подготовка и участие в Чемпионате Удмуртской Республики среди команд Высшей лиги в феврале-апреле месяце каждого года.

Мезоциклы всех типов являются своего рода строительными блоками, составляющими этапы и периоды больших тренировочных циклов. Число мезоциклов того или иного типа и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят в первую очередь от закономерностей периодизации круглогодичного процесса тренировки и конкретных условий его построения [3,4,5].

### 3.3. Макроцикл спортивной подготовки

В годичном цикле тренировки выделяют, как правило, три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Эти периоды тренировки представляют собой, по существу, не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

В эти сроки команды готовятся и выступают на Первенствах и Чемпионатах отдельных регионов страны, Первенствах страны среди студенческих команд различных дивизионов и т.д. При построении макроцикла прежде всего необходимо предусмотреть участие команды или части ее спортсменов в официальных соревнованиях, а затем в плане подготовки наметить соревнования рангом ниже и, соответственно, подготовку к ним.

В основе такого построения тренировочного макроцикла лежат закономерности приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы [3,4,7].

Спортивной формой называют состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижениям,



которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки.

Спортивная форма выражает гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психической, технической и тактической подготовленностью. Причем спортивную форму характеризует не просто наличие этих компонентов, а именно гармоническое соотношение их, обеспечивающее определенный уровень спортивных достижений в данном большом цикле тренировки.

Процесс развития спортивной формы носит фазовый характер [1,3,4,5,7].

Первая фаза – это формирование или улучшение предпосылок спортивной формы, а также начальное становление ее как целостной системы компонентов.

Вторая фаза характеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как целостной системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность спортсмена к демонстрации достижений в пределах текущего большого цикла тренировки. Коренная перестройка этих компонентов в данной фазе нецелесообразна, поскольку это означало бы утрату спортивной формы.

Третья фаза отличается тем, что под влиянием регулирования тренировочного процесса специфическая тренированность временно относительно снижается. Происходит некоторое угасание и частичное разрушение функциональных связей, которые стабилизировали ранее приобретенную форму.

Объективные возможности позволяют направленно влиять на фазы развития спортивной формы, целесообразно изменяя их как в сторону сокращения, так и в сторону увеличения. Безгранично удлинять или беспредельно сокращать эти фазы нельзя, поскольку их сроки во многом определяются внутренними закономерностями развития организма и зависят от ряда конкретных условий.

Этими условиями могут быть:

- уровень предварительной подготовленности спортсмена;
- его индивидуальные особенности;
- особенности избранного вида спорта;
- системы спортивных соревнований.

Продолжительность отдельных периодов в многомесячных циклах целесообразно устанавливать примерно в следующих пределах:

- подготовительный период от 2-3 месяцев в полугодичных циклах и до 5-6 месяцев в годичных циклах;
- соревновательный период от 1,5-2 месяцев до 4-5;
- переходный период от 3-4 до 6 недель.

#### **Глава 4. Комплексы упражнений для развития физических качеств**

В данной главе приведены примеры с трех и четырех дневными сроками микроциклов для развития общей и специальной физической подготовки волейболистов.

##### *3-дневный микроцикл развития физических качеств*

| <i>1 день микроцикла</i>                    |                   |
|---|-------------------|
| Описание упражнений                         | Продолжительность |
| Равномерный бег                             | 3-4 минуты        |
| Комплекс общеразвивающих упражнений         | 10 минут          |
| Комплекс специально-беговых упражнений      |                   |
| - бег с высоким подниманием бедра           | 25-30 метров      |
| - бег с захлестыванием голени               | 25-30 метров      |
| - бег на прямых ногах                       | 25-30 метров      |
| - бег перекатом с пятки на носок            | 25-30 метров      |
| - многоскоки на обеих ногах с вылетом вверх | 25-30 метров      |

|   |              |
|---|--------------|
| - бег приставными шагами<br>правым боком  | 25-30 метров |
| - бег приставными шагами<br>левым боком   | 25-30 метров |
| - ускорение с высокого старта   | 25-30 метров |
| - ускорение с низкого старта  | 25-30 метров |
| - ускорение из положения упор<br>присев   | 25-30 метров |
| Упражнения со скакалкой:  |              |
| - прыжки на двух ногах  | 50 раз       |
| - прыжки на левой ноге  | 50 раз       |
| - прыжки на правой ноге   | 50 раз       |
| - прыжки ноги скрестно  | 50 раз       |
| - прыжки на двух ногах влево-<br>вправо   | 50 раз       |
| - прыжки на двух ногах вперед-<br>назад   | 50 раз       |
| - прыжки на двух ногах с<br>вращением скакалки назад                                | 50 раз       |
| - прыжки на двух ногах со<br>сменой положения ног (левая<br>впереди-правая впереди) |              |
| - прыжки как можно выше   | 50 раз       |
| - прыжки как можно быстрее  | 150 раз      |
| - прыжки без остановки  | 150 раз      |
| Упражнения с амортизатором:   |              |
| - растягивание амортизатора в<br>стороны двумя руками перед<br>грудью               | 10-12 раз    |
| - то же самое за спиной на<br>уровне лопаток  | 10-12 раз    |
| - концы амортизатора в руках,   | 10-12 раз    |

|   |           |
|---|-----------|
| на середину наступить ногой, поднимание рук вверх до уровня плеч через стороны  |           |
| - то же исходное положение, поднимание рук до уровня плеч вперед  | 10-12 раз |
| - то же исходное положение, локти упираются в живот, сгибание-разгибание рук до уровня плеч   | 10-12 раз |
| - руки на ширине плеч сверху, опускание рук вниз до уровня плеч   | 10-12 раз |
| -один конец амортизатора в правой руке, второй скрестно за спиной под левой ступней, левая нога чуть впереди, выполняем имитацию нападающего удара правой рукой | 20 раз    |
| - то же левой рукой   | 20 раз    |
|   |           |
| Равномерный бег   | 5-7 минут |
| Вис на перекладине  | 1 минута  |
|   |           |

| <b><i>1 тренировка (развитие скоростных качеств)</i></b>                                 |   |
|--|---|
| <b>Описание упражнений</b>   | <b>Продолжительность</b>                |
| - равномерный бег  | 3-4 минуты                              |
| - комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут                                |
| - комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут                                |
| Ускорения из различных исходных положений в парах или тройках (выигравший получает очко, | Все ускорения выполнять по 20-25 метров |

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| победителем тренировки считается игрок, набравший наибольшее количество очков): |                                |
| - ускорение из положения стоя   | 1 раз                          |
| - ускорение из положения стоя спиной по направлению движения                    | 1 раз                          |
| - ускорение из положения сидя   | 1 раз                          |
| - ускорение из положения сидя спиной по направлению движения                    | 1 раз                          |
| - ускорение из положения сидя на полу   | 1 раз                          |
| - ускорение из положения сидя на полу спиной по направлению движения            | 1 раз                          |
| - ускорение из положения упор лежа  | 1 раз                          |
| - ускорение из положения упор лежа ногами по направлению движения               | 1 раз                          |
| Перерыв, подсчет очков  | 2-3 минуты                     |
| Ускорения в парах или тройках по сигналу после выполнения различных заданий:    | Задания выполнять по 15 секунд |
| - ускорение после прыжков вверх   | 1 раз                          |
| - ускорение после прыжков вверх, стоя спиной по направлению движения            | 1 раз                          |
| - ускорение после прыжков   | 1 раз                          |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| вверх из полуприседа   |                                      |
| - ускорение после прыжков, подтягивая колени к груди                       | 1 раз                                |
| - ускорение после выполнения упора присев-упор лежа-упор присев-встать     | 1 раз                                |
| - ускорение после прыжков вверх с поворотом на 180 градусов влево и вправо | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте как можно быстрее                          | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги на ширине плеч                        | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги шире ширины плеч                      | 1 раз                                |
| - ускорение после бега месте вперед-назад                                  | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги врозь-вместе                          | 1 раз                                |
| - ускорение после бега месте, высоко поднимая колени                       | 1 раз                                |
| Подсчет очков  | 1 минута                             |
| <i>Проигравшие выполняют 25 отжиманий</i>                                  |                                      |
| Равномерный легкий бег   | 7-8 минут                            |
|  |                                      |
| Упражнения на растягивание мышц ног:                                       |                                      |
| - наклон вперед, касание площадки ладонями                                 | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - наклон к левой ноге, держаться за левую пятку                            | Стоять в этом положении 30-40 секунд |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| - то же к правой ноге  | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед, руками тянуться как можно дальше вперед                             | Сидеть в этом положении 30-40 секунд |
| - стоя на левой ноге, правую ногу за носок оттянуть назад, пятку тянуть вверх-назад, колено тянуть вверх-назад | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - то же на правой ноге   | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| 2 тренировка (игровая)   |                                      |
| Игра в волейбол  | 1,5 часа                             |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>2 день микроцикла</b>   |                   |
| Зарядка как в первый день  |                   |
| 1 тренировка (развитие прыгучести)   |                   |
| Описание упражнений  | Продолжительность |
| Равномерный бег  | 3-4 минуты        |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут          |
| Комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут          |
| Упражнения для развития прыгучести выполнять через набивные мячи или барьеры высотой 20-30 см (количество мячей или барьеров – 10-12 шт.): |                   |
| - прыжки на двух ногах лицом вперед  | 1 проход          |



|   |           |
|---|-----------|
| - прыжки на двух ногах<br>правым боком  | 1 проход  |
| - прыжки на двух ногах левым<br>боком   | 1 проход  |
| - прыжки на левой ноге  | 1 проход  |
| - прыжки на правой ноге   | 1 проход  |
| - через мяч или барьер прыжок<br>простой, между ними прыжок,<br>подтягивая колени к груди | 1 проход  |
| - то же упражнение, наоборот  | 1 проход  |
| - прыжки через мячи или<br>барьеры, подтягивая колени к<br>груди                          | 1 проход  |
| <i>Все упражнения повторить 5 раз</i>   |           |
| Равномерный бег босиком по<br>траве или плотному песку                                    | 7-8 минут |
| Упражнения на растягивание<br>мышц  | 7-8 минут |
| 2 тренировка (игровая)  |           |
| Игра в волейбол   | 1,5 часа  |

|   |  |
|---|--|
| <b>3 день микроцикла</b>  |  |
| Зарядка как в первый день   |  |
| 1 тренировка (развитие общей выносливости)  |  |
| Описание упражнений   | Продолжительность  |
| Круговая тренировка:  |  |
| - перемещение в низкой стойке<br>волейболиста по три-четыре шага<br>влево, вправо, вперед и назад с<br>набивным мячом в руках | Каждое<br>упражнение<br>выполнять по 40<br>секунд, всего<br>выполнить 8<br>кругов. После |
| - имитация нападающего удара<br>без прыжка на месте с утяжелителями   |  |

|  |   |
|--|---|
| в руках  | каждого круга<br>легкий бег 300-400<br>метров, после 4<br>круга небольшой<br>отдых – 5-6 минут. |
| - прыжки со скакалкой на двух<br>ногах   |   |
| - упражнение на пресс – складка<br>из положения лежа на спине  |   |
| - упражнение на спину –<br>поднимать одновременно ноги и руки<br>в положении лежа на животе, руки<br>поднимать с разведением в стороны,<br>лопатки сводить |   |
| - прыжки на блок с набивным<br>мячом в руках на месте, следующий<br>подход с шагами влево-вправо   |   |
| - отжимания в упоре лежа, локти<br>разводить в стороны, следующий<br>подход - локти вдоль туловища   |   |
| - шаги – на скамейку и со<br>скамейки поочередно с левой и<br>правой ноги  |   |
| - «планка» в упоре лежа на<br>локтях, следующий подход в упоре<br>лежа   |   |
| - прыжки через скамейку,<br>подтягивая колени к груди  |   |
| В конце тренировки легкий бег<br>босиком по траве  | 5-6 минут   |
| Упражнения на растягивание мышц<br>ног, рук и туловища   | 8-10 минут  |
| 2 тренировка (игровая)   |   |
| Игра в волейбол  | 1,5 часа  |
|  |   |

***4-дневный микроцикл развития физических качеств***

| 1 день микроцикла                                 |                   |
|---|-------------------|
| Зарядка   |                   |
| Описание упражнений                               | Продолжительность |
| Равномерный бег                                   | 3-4 минуты        |
| Комплекс общеразвивающих упражнений               | 8-10 минут        |
| Комплекс специально-беговых упражнений:           |                   |
| - бег с высоким подниманием бедра                 | 25-30 метров      |
| - бег с захлестыванием голени                     | 25-30 метров      |
| - бег на прямых ногах                             | 25-30 метров      |
| - бег перекатом с пятки на носок                  | 25-30 метров      |
| - многоскоки на обеих ногах с вылетом вверх       | 25-30 метров      |
| - бег приставными шагами правым боком             | 25-30 метров      |
| - бег приставными шагами левым боком              | 25-30 метров      |
| - ускорение с высокого старта                     | 25-30 метров      |
| - ускорение с низкого старта                      | 25-30 метров      |
| - ускорение из положения упор присев              | 25-30 метров      |
| Упражнения со скакалкой:                          | 50 раз            |
| - прыжки на двух ногах                            | 50 раз            |
| - прыжки на левой ноге                            | 50 раз            |
| - прыжки на правой ноге                           | 50 раз            |
| - прыжки ноги скрестно                            | 50 раз            |
| - прыжки на двух ногах влево-вправо               | 50 раз            |
| - прыжки на двух ногах вперед-назад               | 50 раз            |
| - прыжки на двух ногах с вращением скакалки назад | 50 раз            |

|  |           |
|--|-----------|
| - прыжки на двух ногах со сменой положения ног (левая впереди-правая впереди)  | 50 раз    |
| - прыжки как можно выше  | 50 раз    |
| - прыжки как можно быстрее   | 50 раз    |
| - прыжки без остановки   | 150 раз   |
| Упражнения с амортизатором:  |           |
| - растягивание амортизатора в стороны двумя руками перед грудью  | 10-12 раз |
| - то же самое за спиной на уровне лопаток  | 10-12 раз |
| - концы амортизатора в руках, на середину наступить ногой, поднимание рук вверх до уровня плеч через стороны   | 10-12 раз |
| - то же исходное положение, поднимание рук до уровня плеч вперед   | 10-12 раз |
| - то же исходное положение, локти упираются в живот, сгибание-разгибание рук до уровня плеч  | 10-12 раз |
| - руки на ширине плеч вверху, опускание рук вниз до уровня плеч  | 10-12 раз |
| - один конец амортизатора в правой руке, второй скрестно за спиной под левой ступней, левая нога чуть впереди, выполняем имитацию нападающего удара правой рукой | 20 раз    |
| - то же левой рукой  | 20 раз    |
| Равномерный бег  | 5-7 минут |
| Вис на перекладине   | 1 минута  |

| 1 тренировка (развитие скоростных качеств)   |   |
|--|---|
| Описание упражнений  | Продолжительность                       |
| Равномерный бег  | 3-4 минуты                              |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут                                |
| Комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут                                |
| Ускорения из различных исходных положений в парах или тройках (выигравший получает очко, победителем тренировки считается игрок, набравший наибольшее количество очков): | Все ускорения выполнять по 20-25 метров |
| - ускорение из положения стоя  | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения стоя спиной по направлению движения   | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения сидя  | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения сидя спиной по направлению движения   | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения сидя на полу  | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения сидя на полу спиной по направлению движения   | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения упор лежа   | 1 раз                                   |
| - ускорение из положения упор лежа ногами по направлению движения  | 1 раз                                   |
| Перерыв, подсчет очков   | 2-3 минуты                              |
| Ускорения в парах или тройках по сигналу после выполнения различных заданий:   | Задания выполнять по 15 секунд          |
| - ускорение после прыжков вверх  | 1 раз                                   |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| - ускорение после прыжков вверх, стоя спиной по направлению движения       | 1 раз                                |
| - ускорение после прыжков вверх из полуприседа                             | 1 раз                                |
| - ускорение после прыжков, подтягивая колени к груди                       | 1 раз                                |
| - ускорение после выполнения упора присев-упор лежа-упор присев-встать     | 1 раз                                |
| - ускорение после прыжков вверх с поворотом на 180 градусов влево и вправо | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте как можно быстрее                          | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги на ширине плеч                        | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги шире ширины плеч                      | 1 раз                                |
| - ускорение после бега месте вперед-назад                                  | 1 раз                                |
| - ускорение после бега на месте ноги врозь-вместе                          | 1 раз                                |
| - ускорение после бега месте, высоко поднимая колени                       | 1 раз                                |
| Подсчет очков. Проигравшие выполняют 25 отжиманий                          | 2 минуты                             |
| Равномерный легкий бег   | 7-8 минут                            |
| Упражнения на растягивание мышц ног:                                       |                                      |
| - наклон вперед, касание площадки ладонями                                 | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - наклон к левой ноге, держаться   | Стоять в этом                        |

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| за левую пятку   | положении 30-40 секунд               |
| - то же к правой ноге  | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед, руками тянуться как можно дальше вперед   | Сидеть в этом положении 30-40 секунд |
| - стоя на левой ноге, правую ногу за носок оттянуть назад, пятку тянуть вверх-назад, колено тянуть вверх-назад                             | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| - то же на правой ноге   | Стоять в этом положении 30-40 секунд |
| 2 тренировка (игровая)   |                                      |
| Игра в волейбол  | 1,5 часа                             |
| <b>2 день микроцикла</b>   |                                      |
| Зарядка как в первый день  |                                      |
| 1 тренировка (развитие прыгучести)   |                                      |
| Описание упражнений  | Продолжительность                    |
| Равномерный бег  | 3-4 минуты                           |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут                             |
| Комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут                             |
| Упражнения для развития прыгучести выполнять через набивные мячи или барьеры высотой 20-30 см (количество мячей или барьеров – 10-12 шт.): |                                      |
| - прыжки на двух ногах лицом вперед  |                                      |

|   |           |
|---|-----------|
| - прыжки на двух ногах правым боком   |           |
| - прыжки на двух ногах левым боком  |           |
| - прыжки на левой ноге  |           |
| - прыжки на правой ноге   |           |
| - через мяч или барьер прыжок простой, между ними прыжок, подтягивая колени к груди |           |
| - то же упражнение, наоборот  |           |
| - прыжки через мячи или барьеры, подтягивая колени к груди                          |           |
| Все упражнения повторить 5 раз  |           |
| Равномерный бег босиком по траве или плотному песку                                 | 7-8 минут |
| Упражнения на растягивание мышц   | 7-8 минут |
| 2 тренировка (игровая)  |           |
| Игра в волейбол   | 1,5 часа  |

|  |  |
|--|--|
| <b>3 день микроцикла</b>   |  |
| Зарядка как в первый день  |  |
| 1 тренировка (силовая)   |  |
| Описание упражнений  | Продолжительность                                    |
| Равномерный бег  | 3-4 минуты   |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут   |
| Комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут   |
| Комплекс упражнений для развития силы мышц, участвующих в каждом игровом действии в волейболе: | Каждое упражнение выполнять по три подхода, вес мяча |



|  |             |
|--|-------------|
|  | 1-1,5 кг    |
| - шаги выпадами вперед с набивным мячом в руках  | 40-45 шагов |
| - шаги выпадами влево-вправо с набивным мячом в руках  | 40-45 шагов |
| - шаги выпадами вперед-вправо правой ногой и вперед-влево левой ногой с набивным мячом в руках                             | 40-45 шагов |
| - метание набивного мяча двумя руками из-за головы   | 15 раз      |
| - метание набивного мяча правой рукой и левой рукой боком  | 15 раз      |
| - метание набивного мяча двумя руками назад  | 20 раз      |
| - метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке  | 15 раз      |
| - поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, набивной мяч в руках перед грудью | 20 раз      |
| - то же лежа на животе, мяч в руках, руки выпрямлены вверх   | 20 раз      |
| - лежа на спине поднимание туловища с поворотом влево и то же самое с поворотом вправо                                     | 20 раз      |
| 2 тренировка (игровая)   |             |
| Игра в волейбол  | 1,5 часа    |

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>4 день микроцикла</b>                   |                   |
| Зарядка как в первый день                  |                   |
| 1 тренировка (развитие общей выносливости) |                   |
| Описание упражнений                        | Продолжительность |

|  |            |
|--|------------|
| Равномерный бег  | 3-4 минуты |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  | 10 минут   |
| Комплекс специально-беговых упражнений   | 10 минут   |
| Круговая тренировка:   |            |
| - перемещение в низкой стойке волейболиста по три-четыре шага влево, вправо, вперед и назад с набивным мячом в руках                           |            |
| - имитация нападающего удара без прыжка на месте с утяжелителями в руках   |            |
| - прыжки со скакалкой на двух ногах  |            |
| - упражнение на пресс – складка из положения лежа на спине   |            |
| - упражнение на спину – поднимать одновременно ноги и руки в положении лежа на животе, руки поднимать с разведением в стороны, лопатки сводить |            |
| - прыжки на блок с набивным мячом в руках на месте, следующий подход с шагами влево-вправо   |            |
| - отжимания в упоре лежа, локти разводить в стороны, следующий подход - локти вдоль туловища   |            |
| - шаги – на скамейку и со скамейки поочередно с левой и правой ноги  |            |
| - «планка» в упоре лежа на локтях, следующий подход в упоре лежа   |            |

|   |            |
|---|------------|
| - прыжки через скамейку, подтягивая колени к груди  |            |
| В конце тренировки легкий бег босиком по траве      | 5-6 минут  |
| Упражнения на растягивание мышц ног, рук и туловища | 8-10 минут |
| 2 тренировка (игровая)                              |            |
| Игра в волейбол                                     | 1,5 часа   |
|   |            |

### **Заключение**

Использование комплексов упражнений для развития физических качеств, игровых приемов, предложенных в методическом пособии, позволит сделать интересным и разнообразным процесс занятий по волейболу. При организации занятий по волейболу нужно учесть, что упражнения надо модифицировать, адаптировать (упрощать, усложнять, разбивать на части) в зависимости от физической, технической, тактической подготовленности игроков и команды.

Творческий подход к организации занятий позволит Вам на базе данных комплексов упражнений придумать свои упражнения, полностью удовлетворяющие потребностям игроков, команды.

### Вопросы для самоконтроля

1. Как называется малый тренировочный цикл?
2. Как называется средний тренировочный цикл?
3. Как называется большой тренировочный цикл?
4. Общая физическая подготовка волейболиста это?
5. Дать определение физической подготовки.
6. Дать определение специальной подготовки.
7. Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь тренировочный процесс, является?  
(написать)\_\_\_\_\_
8. Что используется для развития гибкости в суставах тела человека?
9. Сколько фаз содержит микроцикл?
10. Какие типы микроциклов вы знаете?
11. Сколько фаз содержит процесс развития спортивной формы?
12. Какие объективные возможности позволяют направленно влиять на фазы развития спортивной формы?

## Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 2002. – 127с.
3. Клещев, Ю. Н. Волейбол, подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М.: Пр., 2002. – 87 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 453с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
6. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Современ.шк., 2009.– 240с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
8. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст] учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272с.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| <b>Глава 1.</b> Характеристика соревновательной деятельности волейболиста..... | 8  |
| <b>Глава 2.</b> Физическая подготовка волейболиста .....                       | 11 |
| 2.1. Общая физическая подготовка волейболиста .....                            | 12 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка волейболиста .....                      | 15 |
| <b>Глава 3.</b> Циклы спортивных тренировок .....                              | 16 |
| 3.1. Микроцикл спортивной тренировки.....                                      | 18 |
| 3.2. Мезоцикл спортивной тренировки.....                                       | 20 |
| 3.3. Макроцикл спортивной тренировки.....                                      | 23 |
| <b>Глава 4.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств .....     | 26 |
| Заключение .....   | 42 |
| Вопросы для самоконтроля.....  | 43 |
| Список литературы .....  | 44 |

*Учебное издание*

Харин Александр Александрович  
Шкурихин Константин Валерьевич  
Мельников Юрий Александрович  
Бекмансуров Фарид Мирсияфович

**Комплексы упражнений для развития физических качеств  
волейболистов**

Методическое пособие

Отпечатано с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать                      Формат 60x84 <sup>1</sup>/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,6.

Тираж 30 экз. Заказ №

Типография  
Издательского центра «Удмуртский университет»  
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.  
Тел. 68-57-18

