



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
**«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ИГРОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА № 6»**

143003, Московская область, г. Одинцово,
ул. Маршала Жукова, д. 22

тел. (495) 596-51-91
факс (495) 596-51-92
e-mail: info@vcmo.ru

26.02.2021 № 01-04-2602-1

Статс-секретарю - заместителю министра
спорта Российской Федерации

К. В. Машковой

Уважаемая Ксения Викторовна!

В соответствии с пунктом 29 приказа Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта», ГАУ МО «ЦСП № 6» направляет отчет о деятельности ФЭП за 2020 год.

Копии документов в электронном виде (формат PDF и Word) направлены в адрес ФГБУ ФЦПСР на электронную почту naidanov_bn@fcpsr.ru.

Приложение:

Отчет о деятельности ФЭП на 101 листе.

Генеральный директор

А.А. Диринг

**Отчёт о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта
федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП) за 2020 год**

Ответственная организация Государственное автономное учреждение Московской области «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта № 6»

Тема: «Разработка модели подготовки спортивного резерва по виду спорта «волейбол» на основе кластерного взаимодействия (на примере Московской области)»

Сроки реализации: 2016 – 2022 гг.

№	Мероприятие по утвержденной программе и плану ¹ реализации	Полнота выполненных работ, согласно заявленным программам и плану	Рекомендации по использованию и внедрению результатов проекта в практику	Предложения по корректировке мероприятий программы в соответствии с представленным отчётом	Примечания
1	ГАУ МО «ЦСП № 6» совместно с АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» подготовлена заявка для участия в конкурсе на предоставление из федерального бюджета грантов организациям, реализующим проекты в сфере физической культуры, спорта и подготовки спортивного резерва в номинации «Проекты, реализуемые некоммерческими организациями, являющимися федеральными (инновационными) площадками».	выполнено полностью	-	-	Утверждена победителем (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16. 03. 2020 г. № 220).
2	Подготовлено и подписано соглашение о сотрудничестве между ГАУ МО «ЦСП № 6» и Западно-Подмосковным институтом туризма- филиалом РМАТ с целью сотрудничества Сторон в общеобразовательной, научно-	выполнено полностью	-	-	-

¹ При изменении и дополнении Программы или Плана мероприятий по реализации Проекта необходимо направить в Минспорт России (в том числе в ФЦПСР) обновленную Программу и План.

	методической и экспериментальной (инновационной) деятельности.				
3	Подготовлено и подписано соглашение о сотрудничестве между ГАУ МО «ЦСП № 6» и АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» с целью взаимодействия Сторон при реализации экспериментального (инновационного) проекта.	выполнено полностью	-	-	-
4	Заключено соглашение о сотрудничестве с комитетом физической культуры и спорта Одинцовского городского округа.	выполнено полностью	-	-	-
5	Подготовлено и заключено Соглашение о кластерном взаимодействии по подготовке спортивного резерва с Московской областной федерацией волейбола и Ассоциацией «ВК «Белогорье» г.Белгород.	выполнено полностью	-	-	-
6	Подготовлено и подписано Соглашение о сотрудничестве с АО «Телеканал 360» для развития и популяризации волейбола в Московской области.	выполнено полностью	-	-	-
7	Подготовлены и направлены в адрес ФЦПСР информационные материалы по реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) ГАУ МО «ЦСП №6» для обмена опытом.	выполнено полностью	Рекомендованы для использования в субъектах РФ.	-	-
8	Подготовлены материалы к заседанию координационной группы Министерства спорта Российской Федерации по экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта.	выполнено полностью	-	-	-
9	ГАУ МО «ЦСП №6» совместно с МОФВ подготовлен список наиболее перспективных игроков спортивных школ по волейболу Московской области для отбора кандидатов в сборные субъекта по возрастам.	выполнено полностью	-	-	-
10	ГАУ МО «ЦСП № 6» совместно с МОФВ и «Училищем олимпийского резерва № 2» проведены просмотровые занятия для кандидатов в сборные команды Московской области.	выполнено полностью	-	-	-
11	Проведен анализ статистического наблюдения 5-ФК по виду спорта волейбол по состоянию на 01.01.2020 г.	выполнено полностью	-	-	-
12	Подготовлен и направлен в Министерство спорта Российской Федерации отчет о реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) за 2019 год.	выполнено полностью	-	-	-
13	Совместно с ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр Департамента спорта г. Москвы» и АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» разработано методическое пособие ««Инновационные технологии спортивной подготовки в детском волейболе» для учителей физической культуры общеобразовательных школ и детских тренеров по волейболу.	выполнено полностью	Направлена в ФЦПСР для рекомендации по использованию в субъектах РФ.	-	Направлены в адрес учителей и тренеров по запросу.

14	Совместно с Управлением образования Одинцовского городского округа организован и проведен финал Спартакиады по волейболу учащихся Одинцовского городского округа.	выполнено полностью	-	-	-
15	<p>ГАУ МО «ЦСП № 6» подготовлены и размещены на сайте учреждения, сайте «Фестиваля волейбола» www.mosregvolley.ru и в социальных сетях информационные материалы об опыте работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о проведении мастер-классов спортсменами и тренерами ГАУ МО «ЦСП № 6» в целях внедрения программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе волейбола»; - о проведении «Фестиваля волейбола Московской области»; - о проведении комплексного антропогенетического обследования игроков сборных команд Московской области по волейболу; - о Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» (г. Чайковский); - и других мероприятиях. 	выполнено полностью	-	-	-
16	На телеканале «360 Подмосковье» и Одинцовском телевидении продемонстрированы тематические сюжеты о ходе реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой (ФЭП) в 2020 году, совместно с телеканалом «360 Подмосковье» снят и выпущен фильм «Первое место».	выполнено полностью	-	-	-
17	ГАУ МО «ЦСП № 6» совместно в ВФВ подготовлены материалы для ежегодного «Альманаха ВФВ» о командах Суперлиги «Заречье-Одинцово» (Московская область), Высшая лига «А» «Искра» (Московская область) и Молодежная лига «Заречье-Одинцово».	выполнено полностью	-	-	-
18	<p>Организованы и проведены мастер классы в школах Одинцовского городского округа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -МБОУ «Одинцовская СОШ № 1»; -МБОУ «Одинцовская СОШ № 5»; -МБОУ «Одинцовская гимназия №11»; - МБОУ Одинцовская СОШ №3; - МБОУ Одинцовская гимназия №4; -МБОУ Одинцовская СОШ №8; -МБОУ Одинцовская СОШ №9; 	выполнено полностью -	-	-	Всего проведено 9 мастер-классов.

	-Западно-Подмосковный институт туризма - филиале РМАТ посвященного Дню студента; -АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого».				
19	Подготовлены и проведены онлайн мастер-классы с участием тренеров и спортсменов-инструкторов ГАУ МО «ЦСП №6».	выполнено полностью	-	-	Всего проведено 53 онлайн мастер-класса. Общее количество просмотров более 30 тысяч.
20	Спортсмены команды «Подмосковье» по пляжному волейболу Илья Лешуков и Константин Семенов завоевали серебряные медали чемпионата России и золотые медали Кубка России 2020 г.	выполнено полностью -	-	-	-
21	Спортсмены команды «Подмосковье» по пляжному волейболу Илья Лешуков и Константин Семенов завоевали право участия в Олимпийских играх в Токио 2020 г.	выполнено полностью -	-	-	По итогам квалификационного отбора.
22	ГАУ МО «ЦСП № 6» совместно с МОФВ сформированы сборные команды Московской области по классическому волейболу для участия в первенстве России по волейболу: -(юноши 2003-2004 г.р.) финал г.Нижний Новгород -(девушки 2005-2006 г.р.) финал г. Н.Новгород -(юноши 2006-2007 г.р.) .) в зональный турнир г. Кострома -(юноши 2004-2005 г.р.) полуфинал г. Белгород.	выполнено полностью	-	-	-
23	Спортсменка молодежной команды «Заречье Одинцово» Ирина Артюхна в составе юношеской сборной России U-17 выиграла золотые медали первенства Европы U-17 по волейболу.	выполнено полностью -	-	-	Представлена к Премии Губернатора Московской области совместно с тренером команды П. В. Кобриным.
24	Организовано и проведено заседание тренерского совета Московской области, в котором приняли участие тренеры Московской области. Обсуждались вопросы о проведении соревнований в Московской области среди юношей и девушек. Предложено проведение тематических семинаров для игроков и тренеров детской лиги.	выполнено полностью -	-	-	-
25	ГАУ МО «ЦСП № 6» совместно в МОФВ и «Училищем олимпийского резерва № 2» организован и проведен просмотр перспективных юных волейболистов, участников Детской лиги Московской области по волейболу.	выполнено полностью	-	-	По итогам просмотра наиболее перспективные волейболисты рекомендованы к зачислению в «УОР № 2».

26	Организован и проведен тематический семинар для тренеров, участников Детской лиги Московской области по волейболу в парк-отеле «Ершово».	выполнено полностью	-	-	-
27	Подготовлено и выпущено приложение к газете «Новые рубежи» - «Волейбол Подмосковья» (совместный проект Московской областной федерации волейбола, ГАУ МО «ЦСП №6» и ГАУ МО «Одинцовского информационного агентства») с материалами о подготовке спортивного резерва в Московской области.	выполнено полностью	-	-	Опубликовано 7 выпусков приложения «Волейбол подмосковья». Тираж выпуска 15 тысяч экземпляров.
28	Организовано и проведено совещание с учителями физкультуры Одинцовского городского округа в Гимназии Святителя Василия Великого.	выполнено полностью	-	-	-
29	Совместно с АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» Подготовлена заявка на участие в конкурсе на предоставление из федерального бюджета грантов в форме субсидий некоммерческим организациям, реализующим проекты в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва, в целях выполнения государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».	выполнено полностью	-	-	-
30	Принято участие в заседании координационной группы Министерства спорта РФ по вопросу утверждения перечня победителей конкурса на предоставление из федерального бюджета грантов в форме субсидий некоммерческим организациям, реализующим проекты в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва, в целях выполнения государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».	выполнено полностью	-	-	-
31	В марте 2020 года спортсмены ГАУ МО «ЦСП № 6» награждены за заслуги в развитии физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на XXX Всемирной летней универсиаде 2019 года в городе Неаполе (Итальянская Республика).	выполнено полностью	-	-	Губернатором Московской области А. Ю. Воробьевым объявлена благодарность Президента Российской Федерации игроков команды «Заречье-Одинцово» (Московская область) М. Воробьевой, К. Курносовой, В. Руссу.
32	Генеральный директор ГАУ МО «ЦСП №6» А. А. Диринг приняла участие и выступила с докладом в III Международной научно-практической конференции «Образование, физическая культура, спорт и здоровье».	выполнено полностью	-	-	-

33	Участие Генерального директора ГАУ МО «ЦСП №6» А. А. Диринг в совещании Министерства спорта РФ по вопросу реализации Гранта.	выполнено полностью	-	-	-
34	Проведены вебинары с представителями Гимназии Святителя Василия Великого для учителей физической культуры в рамках реализации программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе волейбола».	выполнено полностью	-	-	-
35	Организовано совещание с представителями Гимназии Святителя Василия Великого и УО Администрации Одинцовского городского округа МО в рамках реализации программы «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе волейбола» и подготовке к Фестивалю волейбола.	выполнено полностью	-	-	-
36	Участие в вебинаре «Грант-2020» Министерства спорта Российской Федерации в приложении ZOOM совместно с АНОО «Гимназией Святителя Василия Великого» на тему: «Опыт проекта Национальное беговое движение по казначейскому сопровождению Соглашения о предоставлении субсидии».	выполнено полностью	-	-	-
37	Подготовлено и проведено тестирование физических возможностей спортсменов-инструкторов ГАУ МО «ЦСП № 6» в рамках Договора с Московским физико-техническим институтом (национальный исследовательский университет) (МФТИ).	выполнено полностью	-	-	Проведено тестирование 20 спортсменов. В рамках работы Государственного задания: «Проведение тестирования физических возможностей спортсменов и учащихся образовательных учреждений» на сумму 400 тысяч руб.
38	Подготовлены совместно с Научно-Исследовательским институтом и Музеем антропологии Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова» информационные материалы, по итогам комплексного антропогенетического обследования игроков сборной Московской области по волейболу.	выполнено полностью	-	-	-
39	Подготовлена и направлена в ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры» для участия во Всероссийской научно-практической конференции Министерства спорта Российской Федерации «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал разви-	выполнено полностью	-	-	-

	тия отрасли физической культуры и спорта» статья «Применение биоимпедансометрии и ультразвукового сканирования для определения состава тела игроков юношеской сборной по волейболу».				
40	Подготовлено и согласовано Положение о проведении «Фестиваля волейбола» совместно с АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого», Московской областной федерацией волейбола, Комитетом физической культуры и спорта, Управлением образования Администрации Одинцовского г.о. Московской области в рамках реализации проекта: «Создание условий для совершенствования системы отбора спортивно одаренных детей, а также определение их предрасположенности к занятиям волейболом».	выполнено полностью	Направлено в ФЦПСР для рекомендации по использованию в субъектах РФ.	-	-
41	Подготовлен и проведен Фестиваль волейбола (сентябрь 2020 г.) на базе Одинцовского парка культуры, спорта и отдыха, совместно с представителями АНОО «Гимназии Святителя Василия Великого», ОО «Московская областная федерация волейбола», Управления образования и Комитета физической культуры и спорта Администрации Одинцовского городского округа в рамках реализации проекта: «Создание условий для совершенствования системы отбора спортивно одаренных детей, а также определение их предрасположенности к занятиям волейболом».	выполнено полностью	-	-	-
42	Подготовлен и представлен доклад и презентация на Всероссийской научно-практической конференции Министерства спорта Российской Федерации «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» в ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры» (18-19 сентября 2020 г.).	выполнено полностью	-	-	-
43	Подготовлена и проведена онлайн презентация с участием спортсменов-инструкторов и тренеров команды «Заречье-Одинцово» (Московская область) ГАУ МО «ЦСП №6» в прямом эфире социальной сети instagram на официальном аккаунте @vk_zarechieofficial.	выполнено полностью	-	-	-
44	Подготовлен фильм, совместно с АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» о Фестивале волейбола.	выполнено полностью	-	-	-
45	Сотрудники ГАУ МО «ЦСП № 6» приняли участие онлайн во Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» г. Казань (19-20 ноября 2020г.).	выполнено полностью	-	-	-
46	Подготовлена статья «Спортивный отбор в волейболе на примере полиморфных систем генов FTO (rs9939609) и EPAS1 (rs1867785) для участия	выполнено полностью	-	-	-

	в IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке: «ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА».				
47	Проведен мониторинг муниципальных спортивных школ Московской области, где есть отделения по волейболу (кол-во занимающихся, кол-во тренеров, аккаунтов в социальных сетях и участия в первенстве МО по волейболу).	выполнено полностью	-	-	-
48	Подготовлены и проведены онлайн ZOOM тренировки: - «Активного долголетия»; - ОФП для детей; в прямом эфире на аккаунте «Живу спортом» РФ.	выполнено полностью	-	-	-
49	Сотрудники ГАУ МО «ЦСП № 6» приняли участие в IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по спортивной науке: «Подготовка спортивного резерва» с 01-02 декабря 2020г.	выполнено полностью	-	-	-
50	Сотрудники ГАУ МО «ЦСП № 6» приняли участие в формате расширенной реальности «Sport Forum Live» 24 декабря 2020 г.	выполнено полностью	-	-	-
51	Сотрудники ГАУ МО «ЦСП №6» приняли участие в отчетно-выборной конференции Всероссийской Федерации Волейбола.	выполнено полностью	-	-	-
52	По итогам участия в чемпионатах России по классическому и пляжному волейболу спортсмены-инструкторы и тренеры ГАУ МО «ЦСП №6» включены в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по волейболу на 2020 год.	выполнено полностью	-	-	18 игроков, 5 тренеров.

Генеральный директор



А. А. Диринг

ПРИМЕНЕНИЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ И УЛЬТРАЗВУКОВОГО СКАНИРОВАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТАВА ТЕЛА ИГРОКОВ ЮНОШЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

¹Бондарева Э.А., ²Диригинг А.А.,

1. Научно-исследовательский институт и Музей антропологии
Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова, г.
Москва

2. Государственное автономное учреждение Московской области «Центр
спортивной подготовки по игровым видам спорта №6»

Аннотация. Одними из наиболее удобных методов определения состава тела являются методы биоимпедансометрии и ультразвукового сканирования. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ показателей состава тела, определенных при помощи биоимпедансометрии (ABC-02 «Медасс») и ультразвукового сканирования (BodyMetrix, "IntelaMetrix", США), в группе волейболистов и неспортсменов. Всего по комплексной антропологической программе было обследовано 48 человек (9 человек – члены юношеской сборной по волейболу, 39 – контрольная группа неспортсменов). Наибольшие различия были характерны для обследованных, имеющих отличные от среднепопуляционных параметры длины тела, что, по всей видимости, обусловлено ограничением, которые накладывают формулы для расчета состава тела, реализованные в программном обеспечении обоих приборов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимы дальнейшие исследования, включающие расширение численности обследованных волейболистов и включение в программу обследования женских команд, что позволит скорректировать формулы, которые используются для расчета компонентов состава тела в аппаратно-программных комплексах ABC-02 «Медасс» и BodyMetrix.

Ключевые слова: состав тела, биоимпеданс, ультразвуковое сканирование, жировая масса, скелетно-мышечная масса, волейбол

Annotation. Some of the most convenient methods for determining body composition are bioimpedance and ultrasound methods. The purpose of this study is a comparative analysis of body composition characteristics determined by bioimpedance (ABC-02 "Medas") and ultrasound scanning (BodyMetrix, "IntelaMetrix", USA) in the group of volleyball players and non-athletes. A total of 48 subjects were examined according to a comprehensive anthropological program (9 subjects were members of the youth volleyball team, 39 were a control group of non-athletes). The greatest differences were characteristic of

the subjects with different body length parameters from the average population, which, most likely, is due to the limitations imposed by the formulas for calculating the body composition, implemented in the software of both devices. The results obtained indicate that further research is needed, including the expansion of the number of examined volleyball players and the inclusion of female teams in the examination program, which will make it possible to correct the formulas that are used to calculate the components of body composition in the ABC-02 Medass and BodyMetrix hardware and software complexes.

Key words: body composition, bio-impedance, ultrasound scanning, fat mass, skeleto-muscle mass, volleyball

Параметры состава тела являются одними из факторов, которые влияют и определяют результативность спортивной деятельности. Изменения состава тела профессиональных спортсменов, которые можно наблюдать в динамике тренировочного цикла, позволяют оценить уровень физической подготовленности спортсменов и своевременно принять меры по коррекции тренировочной программы и/или используемых средств восстановления после травм и нагрузок [1]. Одними из наиболее удобных методов определения состава тела являются методы биоимпедансометрии и ультразвукового определения состава тела человека. Данные методы являются неинвазивными и лишены ограничений методов золотого стандарта (КТ и МРТ). В практике отечественных спортивных врачей и тренеров широко используется российское оборудование для импедансного анализа, представленное аппаратно-программным комплексом ABC «Медасс» (ООО НТЦ «Медасс», Россия). Другим популярным за рубежом методом оценки состава тела спортсменов является применение ультразвуковых сканеров. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ показателей состава тела, определенных при помощи биоимпедансометрии (ABC-02 «Медасс») и ультразвукового сканирования (BodyMetrix, "IntelaMetrix", США), в группе волейболистов и неспортсменов.

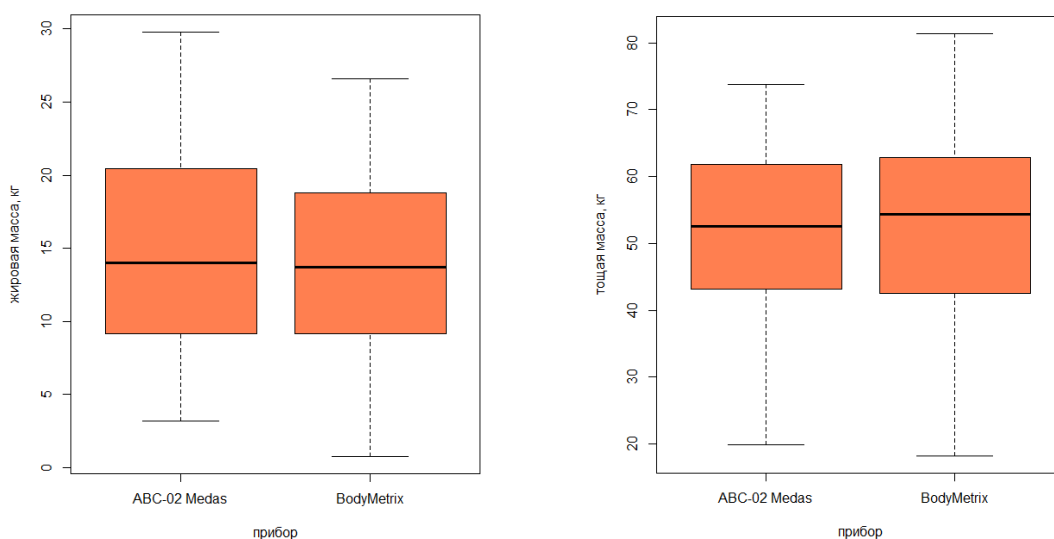
Всего по комплексной антропологической программе [2] было обследовано 48 человек (9 человек – члены юношеской сборной по волейболу, 39 – контрольная группа неспортсменов). Программа обследования включала 39 измерительных признаков: 18 скелетных размеров, 10 обхватов, 11 жировых складок, биоимпедансный и ультразвуковой анализы состава тела. Методы применялись последовательно (БИА-УЗИ); исследование было проведено в течение 20 минут, что практически полностью исключает влияние физиологических и/или внешних факторов на состав тела. Расчет состава тела для УЗИ метода был основан на измерении толщины подкожного жира в семи точках с использованием уравнений Джексона-Поллока [3, 4],

реализованным в ПО прибора. Обследование данными методами было проведено одним и тем же исследователем для всех испытуемых.



Рис.1. Приборы для анализа состава тела

Сравнительный анализ результатов определения жировой массы тела, доли жировой массы и тощей массы (рис.2) позволяет заключить, что в целом методы демонстрируют хорошую согласованность результатов (для оценки согласованности результатов был использован метод Блэнда-Альтмана [5] реализованный в пакете "BlandAltmanLeh" компьютерной среды R).



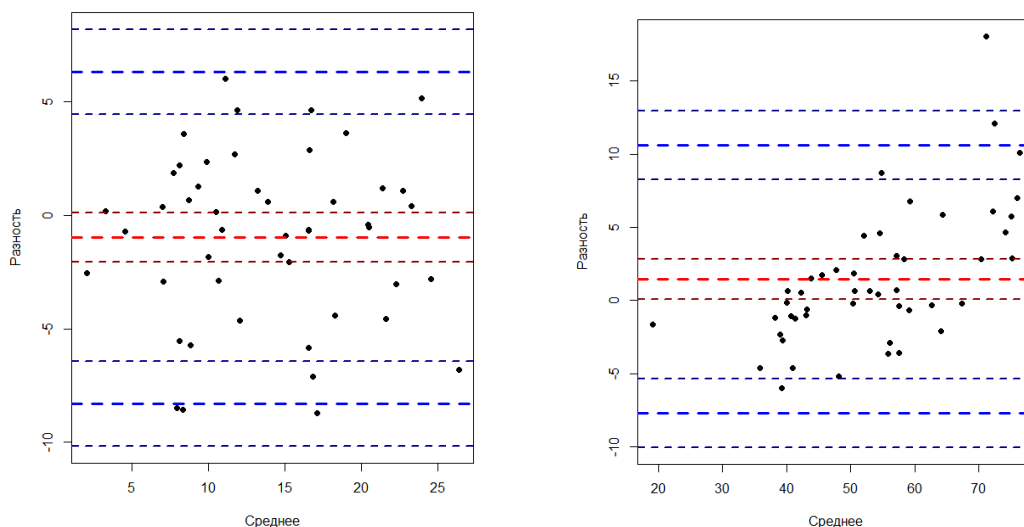


Рис.2. Диаграммы размаха и графики среднее-разность для показателей жировой и тощей массы, вычисленных в БИА (ABC-02 Medas) и УЗИ (BodyMetrix).

Средняя разность измерений составила: 1,45 (безжировая масса), -0,98 (жировая масса) и -1,1 (доля жировой массы). Для оценок жировой массы и ее доли можно констатировать отсутствие систематических расхождений в показателях двух приборов, тогда как расхождение в оценках безжировой массы между УЗИ и БИА возрастают на высоких значениях данного показателя (рис. 2). Корреляционный анализ показателей состава тела, определенных в двух методах, выявил высокие статистически значимые коэффициенты корреляции (ранговая корреляция Спирмена) (рис 3). Подводя предварительный итог использования методов УЗИ и БИА, следует сказать, что результаты определения жировой массы и доли жировой массы показали хорошую сходимость результатов определения состава тела.

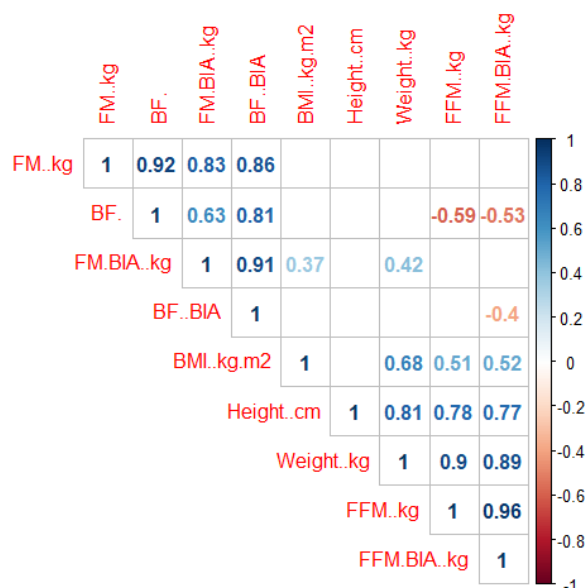
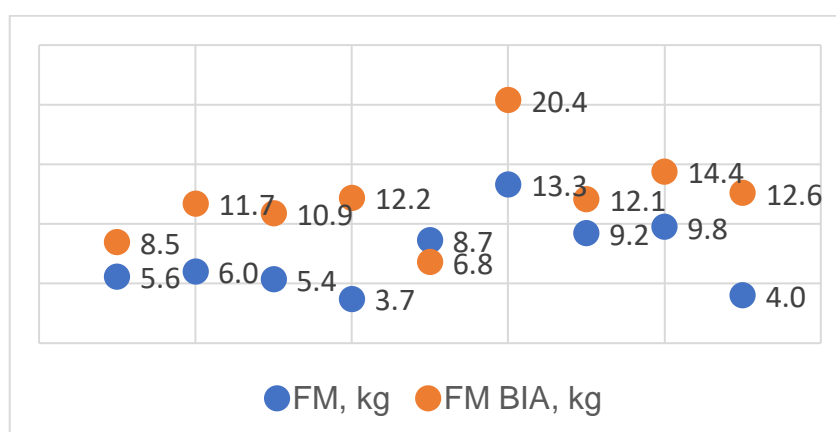


Рис.3. Значения коэффициентов корреляции для компонентов состава тела, определенных методами БИА и УЗИ. FM.kg – жировая масса (кг) УЗИ; BF – жировая масса, (%) УЗИ; FM.BIA.kg - жировая масса (кг) БИА; BF.BIA – жировая масса, (%) БИА; BMI.kg/m² – индекс массы тела (кг/м²); Height.cm – длина тела, см; Weight,kg – масса тела, кг; FFM.kg – тощая масса (кг) УЗИ; FFM.BIA.kg – тощая масса (кг) БИА

Наибольшие различия были характерны для обследованных, имеющих отличные от среднепопуляционных параметры длины тела (≥ 180 см), что, по всей видимости, обусловлено ограничением, которые накладывают формулы для расчета состава тела, реализованные в программном обеспечении обоих приборов (рис.4).



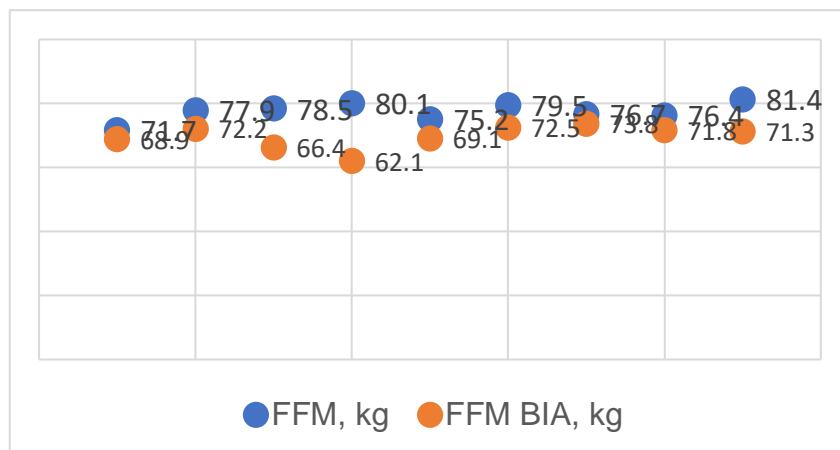


Рис. 4. Индивидуальные значения жировой (FM) и тощей массы (FFM) тела, вычисленных по результатам ультразвукового сканирования и биоимпедансометрии (BIA), для обследованной группы волейболистов

Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимы дальнейшие исследования, включающие расширение численности обследованных волейболистов и включение в программу обследования женских команд, что позволит скорректировать формулы, которые используются для расчета компонентов состава тела в аппаратно-программных комплексах ABC-02 «Медасс» и BodyMetrix. А также необходимо создание референсных данных о составе тела высококвалифицированных игроков в волейбол (мужчин и женщин) различных амплуа, полученных с использованием методов золотого стандарта, такие как компьютерная томография и магнитно-резонансная томография.

Список литературы

1. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009:392
2. Негашева М.А. Основы антропометрии. М.: Экон-Информ, 2017:216
3. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. Br J Nutr. 1978;40:497–504
4. Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of women. Med Sci Sports Exerc. 1980;12:175–181
5. Bland JM, Altman DG. (1986). Statistical methods for assessing agreement between two methods of clinical measurement. Lancet, i, 307-310

Спортивный отбор в волейболе на примере полиморфных систем генов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785)

Парфентьева О.И.1, *parfenteva.olga@gmail.com*

Бондарева Э.А.1, канд. биол. наук, *bondareva.e@gmail.com*

Сонькин В.Д.2, 3, профессор, доктор. биол. наук, *sonkin@mail.ru*

Диринг А.А.4, генеральный директор ГАУ МО «ЦСП№6», *info@vsto.ru*
1 МГУ имени М.В. Ломоносова, НИИ и Музей антропологии, Москва, Россия,

2 РГУФКСМиТ, Москва, Россия

3 ЦСТуСК Москомспорта

4. ГАУ МО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта №6»

Аннотация. Целью исследования являлось определение направлений отбора по полиморфным системам генов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) среди спортсменов, занимающихся волейболом. В исследовании приняли участие 178 волейболистов и 45 добровольцев, не занимающихся спортом. Определялись геномные состояния по полиморфным системам генов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785). В группе спортсменов волейболистов наблюдается увеличение частоты встречаемости минорного А аллеля *FTO* (rs9939609) и А аллеля *EPAS1* (rs1867785) по сравнению с группой контроля. В то же время значимых различий по частотам встречаемости аллелей исследуемых генов между группами спортсменов (кандидаты в сборную Москвы, члены сборной Москвы, игроки высшей лиги, суперлиги и члены сборной Российской Федерации) обнаружено не было.

Ключевые слова: волейбол, *FTO*, *EPAS1*, спортсмены

Введение

Соревновательная успешность в таких видах спорта, как волейбол, определяется внешними (средовыми) и генетическими факторами. Считается, что наследуемость таких признаков, как сила, гибкость, скорость и выносливость, а также некоторых морфологических показателей, которые в волейболе позволяют производить эффективные атакующие удары, может варьировать от 30 до 80% [1].

Современные методы молекулярной и популяционной генетики позволили выявить более 100 генетических вариантов, ассоциированных с данными показателями [2]. Так, один из однонуклеотидных полиморфизмов в гене *FTO* (rs9939609) ассоциирован с процентным соотношением мышечных волокон [3]. У носителей А/А генотипа *FTO* (rs9939609) снижается количество медленных мышечных волокон [3]. Более того, это вариант ассоциирован с такими антропометрическими показателями, как индекс массы тела, доля жировой и безжировой массой тела [4, 5, 6]. Предполагается, что в группе спортсменов, где важны показатели безжировой массы тела, скорости и силы, будет возрастать частота встречаемости А аллеля *FTO* (rs9939609) [4]. Еще одним хорошо изученным генетическим маркером спортивной успешности является А/Г полиморфизм в гене *EPAS1* (rs1867785) [7, 8, 9, 10]. Так, были выявлены значимые ассоциации этого генетического варианта с уровнем потребления кислорода и концентрацией гемоглобина [10, 11]. Однако, исследования направления отбора А/Г полиморфизм *EPAS1* в группе спортсменов показывают противоречивые результаты [7, 8]. В группе австралийских спортсменов-стайеров наблюдается увеличение частоты встречаемости G аллеля *EPAS1* (rs1867785) [7]. В то же время, в группе русских спортсменок-стайеров и в скоростно-силовых видах спорта снижается частота встречаемости А аллеля *EPAS1* (rs1867785) [8]. В группе-самбистов мужчин наблюдается увеличение частоты встречаемости А аллеля *EPAS1* (rs1867785) [9]. Таким образом, остается открытым вопрос о направлениях отбора по полиморфной системе *EPAS1* (rs1867785) в видах спорта, где важны показатели силы, скорости и выносливости.

Несмотря на то, что влияние полиморфных систем генов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) на спортивные достижения были неоднократно изучены в различных группах спортсменов, исследований в игровых видах спорта, а именно в волейболе, крайне мало численны. В связи с этим целью данного исследования являлось определение направлений отбора по полиморфным системам генов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) среди спортсменов, занимающихся волейболом. Предполагается, что в группе волейболистов, где важны такие показатели, как скорость, сила, выносливость и размеры тела, будет наблюдаться увеличение частоты встречаемости А аллеля *FTO* (rs9939609) и А аллеля *EPAS1* (rs1867785).

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 223 добровольца, проживающих в Москве и Московской области. Из них 178 обследованных являлись волейболистами разного уровня подготовки, а 45 человек – контрольная группа неспортсменов. В группу волейболистов были включены спортсмены кандидаты в сборную Москвы (N=48), члены сборной Москвы (N=63), игроки высшей лиги (N=28), игроки суперлиги (N=9) и члены сборной Российской Федерации (N=30). В исследование были включены только испытуемые, оба родителя которых были русскими. Этническая принадлежность, вид спорта и спортивный разряд испытуемых определялся в ходе анкетирования.

Забор биологического материала (буккального эпителия) производился при помощи стерильных урогенитальных зондов. Процедуры выделения, амплификации, очистки и минисеквенирования проводились на базе НПФ «Литех» (Москва, Россия). Выделение ДНК проводилось с помощью наборов COrDIS Sprint kit (COrDIS, Россия). Процедуры амплификации и очистки полученного образца проводились согласно протоколу, разработанному в коммерческой лаборатории НПФ «Литех». Геномные состояния локусов rs9939609 и rs1867785 определялись с помощью процедуры минисеквенирования с детекцией результатов в режиме MALDI-TOF согласно протоколу, представленному в работе Pusch и коллег [12]. Было получено положительное заключение Комиссии по биоэтике Биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова (№ 91-о от 24.05.2018 г.). Сбор биологического материала осуществлялся с письменного информированного согласия обследуемого. Все добровольцы, участвовавшие в обследовании, были осведомлены о целях и методах обследования. Все данные анализировались в обезличенном виде.

Статистический анализ был выполнен в компьютерной среде R, версия 3.5.1 [13]. По каждому маркеру была проведена проверка согласия с равновесием Харди-Вайнберга с помощью теста Хи-квадрат. Дополнительно были рассчитаны значения байесовского фактора (BF). Сравнительный анализ частот встречаемости генотипов между группой контроля и группой спортсменов-волейболистов проводился с помощью теста Хи-квадрат. Также сравнительный анализ был проведен в 5 группах спортсменов (кандидаты в сборную Москвы, члены сборной Москвы, игроки высшей лиги, игроки суперлиги и члены сборной Российской Федерации). Рассчитывался размер эффекта на основе статистики Хи-квадрат – коэффициент сопряженности Пирсона. Дополнительно был использован байесовский подход, где рассчитывался байесовский фактор с помощью пакета *BayesFactor* [14]. Отношения шансов рассчитывалось с помощью логистической регрессии. Для расчета были использованы доминантная и рецессивная модели. Для каждого параметра рассчитывались верхние и нижние границы 95% доверительного интервала (95% ДИ). В качестве поправки на множественное тестирование была выбрана поправка по Бенджамини-Хохбергу (P_{BH}).

Результаты

Численное распределение частот встречаемости генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) представлены в таблице 1. В таблице 1 представлены точные и интервальные

оценки. Распределение частот встречаемости генотипов исследуемых генов не отклонялось от равновесия Харди-Вайнберга (Таблица 1).

Таблица 1. Численное распределение генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) в контрольной группе и в группе волейболистов

Локус	Группа	<i>A/a</i>	<i>A/A</i>		<i>A/a</i>		<i>a/a</i>		PXB	
			n	Частота (95%ДИ)	n	Частота (95%ДИ)	n	Частота (95%ДИ)	P _(obs)	BF
rs9939609	Контроль	T/A	12	0,140,27 _{0,40}	20	0,300,44 _{0,59}	13	0,160,29 _{0,42}	0,55	0,49
	Волейбол		18	0,060,10,14	94	0,450,54 _{0,60}	66	0,290,36 _{0,42}	0,08	0,89
	Разность		-	-0,02-0,17-0,30	-	0,030,10 _{0,13}	-	0,080,070,23	-	-
rs1867785	Контроль	G/A	26	0,430,57 _{0,72}	17	0,240,37 _{0,52}	2	0,020,04 _{0,1}	1,00	0,26
	Волейбол		22	0,190,30 _{0,40}	30	0,290,40 _{0,52}	22	0,190,30 _{0,40}	0,10	1,00
	Разность		-	-0,28-0,27-0,10	-	0,020,03 _{0,20}	-	0,250,260,37	-	-

Примечание. Слева и справа от оценок параметров указаны нижние и верхние границы доверительных интервалов (95%ДИ); гомозиготные генотипы *a/a* по минорному аллелю (AA rs9939609 и AA rs1867785); гетерозиготные генотипы *A/a* (AT rs9939609 и GA rs1867785); гомозиготные генотипы *A/A* по исходному аллелю (TT rs9939609 и GG rs1867785)

Обследованная группа волейболистов значительно отличается по частотам встречаемости генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) от контрольной группы (Таблица 2). В группе спортсменов волейболистов наблюдается увеличение частоты встречаемости минорного А аллеля *FTO* (rs9939609) и А аллеля *EPAS1* (rs1867785) по сравнению с группой контроля (Таблица 1). Так, в группе спортсменов-волейболистов частота встречаемости AA генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) составила 36% и 30%, соответственно, в то время как в группе контроля была значимо ниже ($p_{obs}=0,02$, $FDR=0,02$, и $p_{obs}=0,001$, $FDR=0,002$, Таблица 2). При этом границы доверительных интервалов для разности долей гомозиготных AA генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) не покрывает безразличное нулевое значение (Таблица 2). Отношение шансов для доминантной модели *FTO* (rs9939609, AT+AA против TT) и *EPAS1* (rs1867785, AA+AG против GG) составило 3,2 (95% ДИ: 1,4 и 7,3, $p=0,005$) и 3,2 (95% ДИ: 1,5 и 7,1, $p=0,002$), что также свидетельствует о преимуществе спортсменов-носителей А аллелей *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785). Коэффициент сопряженности Пирсона, который обозначает меру связанности двух переменных, говорит о средней силе связи (Таблица 2). Аналогичные выводы были получены с помощью байесовского подхода (Таблица 2). Рассчитанный байесовский фактор (BF) говорит в пользу альтернативной гипотезы о статистически значимом различии сравниваемых распределений генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785). Нулевая гипотеза отвергалась при байесовском факторе больше 1 [15].

Таблица 2. Статистический анализ распределений генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) в группах волейболистов и контроля

Локус	Группа	Проверка однородности распределений			
		P _(obs)	P _(BH)	BF	Коэффициент сопряженности Пирсона
rs9939609	Контроль	0,02	0,02	2,20	0,20
	Волейбол				
rs1867785	Контроль	0,001	0,002	16,1	0,25
	Волейбол				

В связи с тем, что в экспериментальную группу спортсменов вошли волейболисты с разным уровнем квалификации, было решено провести сравнительный анализ распределений генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) между 5 группами волейболистов

(кандидаты в сборную Москвы, члены сборной Москвы, игроки высшей лиги, суперлиги и члены сборной Российской Федерации). Однако статистический анализ распределений генотипов *FTO* (rs9939609) и *EPAS1* (rs1867785) не выявил значимые различия между 5 группами волейболистов ($p_{\text{obs}}=0,13$ и $p_{\text{obs}}=0,31$, соответственно).

Обсуждение результатов

В данном исследовании было показано, что в обследованной группе волейболистов возрастает частота встречаемости А аллеля гена *FTO* (rs9939609) и А аллеля гена *EPAS1* (rs1867785) по сравнению с группой контроля. В то же время значимых различий по частотам встречаемости аллелей исследуемых генов между группами спортсменов (кандидаты в сборную Москвы, члены сборной Москвы, игроки высшей лиги, суперлиги и члены сборной Российской Федерации) обнаружено не было.

Предполагается, что в группе спортсменов, А аллель *FTO* (rs9939609) может стать преимуществом для его носителей в видах спорта, где важны показатели размеров тела, а также скорости и силы [4, 5]. Так, Guilherme и коллеги выявили увеличение частоты встречаемости А аллеля в группе спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта [5]. К аналогичным выводам пришли Neffernan и коллеги, которые показали, что в группе регбистов у форвардов возрастала частота встречаемости А аллеля по сравнению с остальными игроками и контролем [4]. Ранее для генетического варианта rs9939609 в гене *FTO* были показаны значимые ассоциации с массой тела и жировой массы тела [3]. Носители А аллеля *FTO* (rs9939609) обладают более высокими значениями индекса массы тела по сравнению с носителями исходного Т аллеля [3]. Полиморфизм гена *FTO* (rs9939609) ассоциирован не только с жировой массой тела, как предполагалось ранее, но и с безжировой массой [4, 5]. Поиск ассоциаций в группе спортсменов показал, что носители Т аллеля *FTO* (rs9939609) обладают более высокими значениями тощей массы тела [4]. Аналогичные результаты были получены при проведении полногеномного поиска ассоциаций на большей выборке [5]. Более того, для исследуемого однонуклеотидного полиморфизма rs9939609 были обнаружены значимые ассоциации с процентным соотношением мышечных волокон [3]. У носителей А/А генотипа *FTO* (rs9939609) снижается количество медленных мышечных волокон [3]. Считается, что люди, у которых преобладают быстрые мышечные волокна, предрасположены к видам спорта, где важны скорость и сила. Исследование мышечной композиции спортсменов-волейболистов выявило значимое преобладание быстрых мышечных волокон по сравнению с контрольной группой [16, 17].

В обследованной выборке спортсменов-волейболистов также возрастает частота А аллеля *EPAS1* (rs1867785). Аналогичные данные были получены Бондаревой и коллегами [9]. Исследователи показали увеличение частоты встречаемости А аллеля *EPAS1* (rs1867785) в группе самбистов [9]. *EPAS1* является геном-кандидатом выносливости спортсменов [7, 8, 10]. Ген-кандидатные исследования выявили значимые ассоциации этого генетического варианта с уровнем потребления кислорода [10]. Продукт *EPAS1* является транскрипционным фактором, который задействован в регуляции генной экспрессии в ответ на гипоксию. Однако, в связи с тем, что исследуемая замена в гене *EPAS1* (rs1867785) находится в интронной области, неизвестно ее влияние на молекулярных механизм адаптации к гипоксии. Предполагается, что носители А аллеля лучше адаптируются к гипоксическим условиям, что дает им преимущество перед носителями исходного аллеля [9].

Полученные данные свидетельствуют о преимуществе спортсменов-волейболистов носителей минорного А аллеля *FTO* (rs9939609) и А аллеля *EPAS1* (rs1867785) перед носителями исходных аллелей.

Выводы

В данном исследовании показано, что в обследованной группе волейболистов наблюдается увеличение частоты встречаемости А аллеля *FTO* (rs9939609) и А аллеля *EPAS1* (rs1867785). В то же время значимых различий по частотам встречаемости аллелей исследуемых генов между группами спортсменов (кандидаты в сборную Москвы, члены сборной Москвы, игроки высшей лиги, суперлиги и члены сборной Российской Федерации) обнаружено не было.

Благодарности

Исследование проведено при финансовой поддержке Федеральной (инновационной) экспериментальной площадки ГАУ МО «ЦСП №6»

Список литературы

1. Guth L. M., Roth S. M. Genetic influence on athletic performance //Current opinion in pediatrics. – 2013. – Т. 25. – №. 6. – С. 653.
2. Bray M. S. et al. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006-2007 update //Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2009. – Т. 41. – №. 1. – С. 34-72.
3. Guilherme J. P. L. F. et al. The A-allele of the *FTO* gene rs9939609 polymorphism is associated with decreased proportion of slow oxidative muscle fibers and over-represented in heavier athletes //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2019. – Т. 33. – №. 3. – С. 691-700.
4. Heffernan S. M. et al. Fat mass and obesity associated (*FTO*) gene influences skeletal muscle phenotypes in non-resistance trained males and elite rugby playing position //BMC genetics. – 2017. – Т. 18. – №. 1. – С. 4.
5. Ran S. et al. Replication of *fto* Gene associated with lean mass in a Meta-Analysis of Genome-Wide Association Studies //Scientific Reports. – 2020. – Т. 10. – №. 1. – С. 1-9.
6. Frayling T. M. et al. A common variant in the *FTO* gene is associated with body mass index and predisposes to childhood and adult obesity //Science. – 2007. – Т. 316. – №. 5826. – С. 889-894.
7. Henderson J. et al. The *EPAS1* gene influences the aerobic–anaerobic contribution in elite endurance athletes //Human genetics. – 2005. – Т. 118. – №. 3-4. – С. 416.
8. Voisin S. et al. *EPAS1* gene variants are associated with sprint/power athletic performance in two cohorts of European athletes //BMC genomics. – 2014. – Т. 15. – №. 1. – С. 382.
9. Бондарева Э. А., Година Е. З. Ассоциация полиморфизма G/A гена *EPAS1* со спортивной и соревновательной успешностью в группе российских борцов //Вавиловский журнал генетики и селекции. – 2016. – Т. 20. – №. 1. – С. 23-27.
10. Boucharde C. et al. Genomic scan for maximal oxygen uptake and its response to training in the HERITAGE Family Study //Journal of Applied Physiology. – 2000. – Т. 88. – №. 2. – С. 551-559
11. Beall C. M. et al. Natural selection on *EPAS1* (*HIF2α*) associated with low hemoglobin concentration in Tibetan highlanders //Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2010. – Т. 107. – №. 25. – С. 11459-11464.
12. Pusch W. et al. MALDI-TOF mass spectrometry-based SNP genotyping //Pharmacogenomics. – 2002. – Т. 3. – №. 4. – С. 537-548.

13. Allaire J. RStudio: integrated development environment for R //Boston, MA. – 2012. – T. 770. – C. 394.
14. Morey R. D. et al. Package ‘bayesfactor’ //URLh <http://cran.r-project.org/web/packages/BayesFactor/BayesFactor.pdf> i (accessed 1006 15). – 2015.
15. Biel A. L., Friedrich E. V. C. Why you should report bayes factors in your transcranial brain stimulation studies //Frontiers in psychology. – 2018. – T. 9. – C. 1125.
16. Conlee R. K. et al. Physiological effects of power volleyball //The Physician and Sportsmedicine. – 1982. – T. 10. – №. 2. – C. 93-97.
17. Sleivert G. G., Backus R. D., Wenger H. A. Neuromuscular differences between volleyball players, middle distance runners and untrained controls //International journal of sports medicine. – 1995. – T. 16. – №. 06. – C. 390-398.

ПЕМОВА М.А.

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ДЕТСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ»**

г. ОДИНЦОВО
2020

Автором методического пособия для учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол» «Инновационные технологии спортивной подготовки в детском волейболе» является **Пемова Мария Александровна** – исполняющий обязанности директора ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы.

Данное методическое пособие представляет собой комплекс методических положений и составлено на основе анализа положений теории и методики физической культуры и спорта, а также на основе систематизации и классификации базовой техники и технических элементов, составляющих основу такого вида спорта как «Волейбол».

Указанное методическое пособие предназначено для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций педагогами по физической культуре.

Решением **Научно-методического совета** Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы от 23 ноября 2020 г. № 4 Методическое пособие «Инновационные технологии спортивной подготовки в детском волейболе» **рекомендовано** к использованию педагогами учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол» в образовательном процессе соответствующих образовательных организаций Российской Федерации.

Министерство спорта Российской Федерации успешно развивает в нашей стране экспериментальную (инновационную) деятельность в области физической культуры и спорта.

В ее рамках и в целях подготовки спортивного резерва ГАУ МО «ЦСП № 6» и АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого» реализуют экспериментальный проект «Разработка модели подготовки спортивного резерва по виду спорта «волейбол» на основе кластерного взаимодействия (на примере Московской области)». В ходе реализации проекта была разработана программа «Интегративного курса физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе волейбола», направленная на увеличение количества занимающихся волейболом на базе общеобразовательных организаций.

Данное пособие разработано для учителей физической культуры с целью оказания методической помощи в их практической деятельности при проведении уроков физкультуры на основе волейбола, а также подготовке Фестиваля волейбола для юных волейболистов, участвующих в проекте.

В подготовке материалов пособия принимали участие сотрудники ГАУ МО «ЦСП №6», тренеры и спортсмены-инструкторы волейбольных команд «Искра» и «Заречье Одинцово» (Московская область).

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
1. Организация и методика обучения предмету «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	4
2. Техническая подготовка учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	7
3. Воспитание учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	10
4. Психологическая подготовка учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	12
5. Примерный комплекс методов и средств подготовки учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	15
6. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	17
6.1. Обучение технике волейбола при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	20
6.2. Физическое развитие учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	37
6.2.1. Физическая подготовленность учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»	42
7. Тесты и контрольные нормативы по физической подготовке.....	59

Введение

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост учащихся.

Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности, учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Уроки по волейболу направлены на физическое развитие учащихся, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

1. Организация и методика обучения предмету «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

Педагог, планируя уроки, строит их исходя из задач изучаемого предмета и в соответствии с контингентом учащихся. Задачи ставят на каждый период работы, перед серией уроков, перед частью урока и каждым физическим упражнением. Педагог должен уметь ставить задачи, решаемые непосредственно на данном уроке, и быть готов к реализации более отдаленных задач, которые предстоит решать в последующих занятиях.

Следует помнить, что в процессе обучения на одном занятии обычно решают 3-4 задачи. Очень важно разграничивать основные и второстепенные задачи. Умение ставить и реализовывать задачи обучения на различных этапах, в соответствии с возрастом и подготовленностью учащихся, отличает педагогическое мастерство.

Для того чтобы были созданы наиболее благоприятные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующее:

➤ общее ознакомление с игровым приемом – здесь предусматривается создание у учащихся представления об изучаемом техническом приеме (рассказ, показ, а также опробование его выполнения). Цель объяснения заключается в том, чтобы учащиеся поняли основное назначение изучаемого приема, особенности и технику его выполнения, а также тактическое применение в игре. Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить учащимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно ученики чаще всего повторяют именно их. Лучше показать отлично выполненное упражнение, а на ошибки указывать только по мере их появления;

➤ выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Ряд игровых приемов в волейболе отличается особой сложностью, поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. Рекомендуется предварительно изучать их в упрощенных условиях, т. е. вначале без сетки, при содействии партнера, с использованием дополнительного оборудования. На данном этапе целесообразны следующие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое - используют, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы без существенного искажения (например, разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе). Части упражнения разучивают, придерживаясь правила «от известного к неизвестному». Здесь большую роль играют способности и подготовленность учащихся. Начинать обучение следует с основных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным, независимо от места их в упражнении. Например, при изучении подачи мяча и нападающего удара начинать осваивать приемы следует с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу вверх при подаче, к разбегу и прыжку при нападающем ударе;

- метод целостного упражнения с избирательным выполнением его деталей – если же расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, к искажению их структуры. Он наиболее приемлем при обучении перемещениям, приему и передачам мяча.

- изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым. Как только учащиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, педагогу необходимо несколько усложнить упражнение. Например, передачи мяча, подачи и нападающий удар выполнять через сетку. Учащиеся учатся выполнять игровые приемы из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма;

- совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в игре. Основная задача, которая стоит перед педагогом, - привитие учащимся навыков и умений выполнять игровые приемы во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях. Параллельно учащиеся, участвуя в двусторонней игре, учатся вести борьбу командой, выполнять технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

При обучении учащихся волейболу, наряду с общеразвивающими упражнениями, используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных условиях; специальные упражнения, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов в условиях, приближенных к игровым, и в двусторонней игре.

Очень важно, чтобы, выполняя подготовительные упражнения, учащиеся знали, какие качества они воспитывают. Тогда они серьезнее, с большим интересом относятся и к некоторым «неинтересным» упражнениям. Подводящие упражнения учащиеся воспринимают, как правило, с большим интересом, но часто допускают ошибки, которые в дальнейшем могут исказить технику. Поэтому педагогу надо обратить внимание на технику выполнения этих упражнений, своевременно вносить необходимые коррективы.

При подборе специальных упражнений нужно избегать однообразия, а при выполнении - большого количества повторений. Необходимо, чтобы учащиеся на уроке не простаивали в ожидании своей очереди, чтобы на двух-трех учащихся был, как минимум, один мяч.

При изучении техники игровых приемов, таких как подача, нападающий удар, блокирование, не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, лучше сосредоточить их внимание на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

Интерес к занятиям больше, если педагог использует соревновательную форму проведения урока. Так, при изучении передачи мяча в движении во встречных колоннах перед учащимися ставят задачу возможно дольше продержаться мяч в воздухе, не уронив его на площадку. Этот же методический прием - чья группа лучше выполнит упражнение - приемлем и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему мяча, защитным действиям.

Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях - в шеренгах, полукруге, в кругу, в колоннах по 6-8 человек. В группах с большим количеством учащихся целесообразно использовать круговой метод (5-6 станций), когда учащиеся поочередно выполняют подачи, передачи, защитные действия, нападающие удары, прыжки, различные перемещения.

Привлечение наиболее подготовленных учащихся к проведению урока в роли помощников позволяет сократить «простои» и повысить его плотность.

Перед проведением основной части занятия педагогу лучше разделить класс на несколько отделений, во главе которых назначить старших.

Большую помощь в освоении пройденного материала оказывают домашние задания. В их число входят упражнения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом – передача в стенку, удары об пол (подводящие упражнения к нападающему удару), имитационные упражнения.

В игре волейболистам приходится выполнять большое количество прыжков, различных перемещений, падений и одновременно взаимодействовать с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок. И если учащиеся не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то возможны травмы.

На уроках наиболее часто встречаются травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, лучезапястного, локтевого, плечевого - при ударах, ушибы при падениях.

К основным причинам возникновения травматизма следует отнести:

- непродуманную организацию урока;
- неправильное планирование;
- слишком большое количество занимающихся в группе;
- низкую дисциплину;
- несоответствие выбранной методики проведения урока уровню подготовленности занимающихся;
- отсутствие постепенности в использовании нагрузок;
- отсутствие последовательности в овладении двигательными навыками;
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- недостаточно или чрезмерно интенсивную разминку;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, одежды и обуви занимающихся;
- несоблюдение учащимися правил личной гигиены и режима.

В целях профилактики травматизма, связанного с указанными причинами, педагогу необходимо заблаговременно выяснить состояние здоровья и физической подготовленности учащихся. Перед уроком рекомендуется лично осмотреть состояние зала, инвентаря и формы учащихся.

Прежде чем приступить к проведению урока, учащиеся должны познакомиться с правилами поведения, с мерами по предупреждению травматизма.

Педагог должен воспитывать у учащихся навыки самостоятельно проводить разминку, обучить их безопасным падениям.

В начале урока или игры обязательно должна быть разминка, настраивающая организм на предстоящую работу. Упражнения надо подбирать с таким расчетом, чтобы подготовить к работе все мышцы. Особое внимание следует уделить разминке мышц плечевого пояса, кистей нижних конечностей.

Необходимо объяснить учащимся, как правильно выполнять прыжки с приземлением на носки (а не на пятки). Одним из показателей соответствия нагрузки, выполняемой на уроке (игре), степени подготовленности и возможностям учащихся является хороший сон, аппетит и самочувствие.

Если под влиянием урока или игры аппетит ухудшился, а самочувствие становится неустойчивым (плохое настроение, чувство разбитости и т. п.), тогда учащемуся надо обратиться к врачу.

Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье учащихся.

2. Техническая подготовка учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

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.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения.

Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять:

- Подготовительную;
- основную (рабочую);
- заключительную фазы.

Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие учащегося с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка – процесс обучения учащегося технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода:

- начальной технической подготовки;
- дальнейшего совершенствования.

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.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (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. Учащийся 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.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.

2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей учащегося.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на уроках 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.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
 - Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, циклограмм, схем и т. п.).
 - Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
 - Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.
 - Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Учащихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.
3. Изучение приема в усложненных условиях.
 - Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
 - Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).
 - Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).
 - Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
 - Игровой метод.
 - Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования

техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.

➤ Соревновательный метод.

4. Закрепление приема в игре.

➤ Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.

➤ Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

➤ Игровой метод.

➤ Соревновательный метод.

3. Воспитание учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

При создании нравственного облика учащихся велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. В формировании таких нравственных качеств как трудолюбие, добросовестность, дисциплинированность, сознательность, организованность, большое значение имеет организация учебного процесса.

Учебная деятельность предъявляет к учащимся ряд требований:

- вовремя приходить на уроки и не пропускать их;
- соблюдать режим дня;
- сочетать учебу и труд;
- постоянно преодолевать трудности;
- выполнять задания педагога, объем и интенсивность спланированной нагрузки;
- быть терпимыми к товарищам.

Волевая подготовка теснейшим образом связана с физической, технической и тактической подготовкой учащихся. Главным фактором формирования воли является сознательный выбор более сложного и трудного, но эффективного пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Подчинение всех своих дел, каждого своего шага цели наилучшей подготовки, умение рационально использовать каждую минуту, планирование и соблюдение режима дня, специальные задания для развития воли по типу «отставленного финиша», демонстрация соперникам готовности переносить тяготы, различные пари с партнерами - все это позволяет педагогу сформировать волевою готовность учащегося, создает «ореол легкой победы», позволяет порой выиграть соревнование до соревнования.

Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера. Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

1. осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;

2. постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
3. использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями;
4. понимание и осмысление задач и действий на предстоящих уроках или соревнованиях;
5. создание четких представлений технико-тактических действий;
6. использование в каждом уроке приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
7. строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима, учебы, труда, участия в культурно-образовательных мероприятиях;
8. выполнение самостоятельных волевых решений;
9. воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению результата;
10. умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
11. обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Средствами и методами формирования и воспитания воли у учащихся могут быть методы самовоспитания:

- самопознание;
- самоотчет;
- самоанализ;
- самоубеждение;
- самоприказ;
- самовнушение.

А также методы, связанные с эмоциональными действиями самосознания при самовоспитании:

- самоодобрение;
- самопоощрение;
- самоосуждение;
- самонаказание.

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебную деятельность. К волевым качествам относятся:

- настойчивость;
- самостоятельность;
- дисциплинированность, организованность;
- точность;
- аккуратность;
- обязательность;
- трудолюбие;
- решительность;
- самообладание.

Одним из главных качеств волейболистов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых уроков,

строго требуя четкое исполнение указаний педагога, соблюдения правил поведения на уроках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Нельзя без оценки оставлять проступки учащихся: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости.

Ответственным воспитательным моментом является оценка техники выполнения упражнений. Очень важен тон сообщения оценки, справедливость, объективность и конкретность оценки, готовность помочь в исправлении ошибки, сопереживание.

На уроке необходимо создавать атмосферу взаимного доверия, уважительного отношения педагога к учащемуся, искренности в отношениях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у учащихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, и т.д.).

Перед соревнованиями необходимо настраивать учащихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Волейбол дает весьма благоприятные возможности для разностороннего развития личности учащихся, а также глубокого и наиболее полного самопознания. Очень важно, что в ходе учебного и соревновательного процесса учащийся получает объективную информацию о себе со стороны педагога, коллектива, то есть познает себя среди других.

4. Психологическая подготовка учащихся в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

Психологическая подготовка - это педагогический процесс и является составной частью всей системы управления процессом подготовки учащегося и входит в комплекс мероприятий по его обеспечению.

Психологическая подготовка в процессе реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол» должна быть направлена на формирование у учащихся необходимых для деятельности психических качеств, профессионально важных знаний, умений и навыков, и достижение такой их устойчивости, которая обеспечит возможность решения поставленных задач в ходе соревновательной деятельности.

Успешность психологической подготовки зависит от учета при ее построении ряда общедидактических принципов:

- сознательности и активности;
- систематичности и последовательности;

- доступности;
- индивидуальности;
- всесторонности;
- постепенности.

Применительно к процессу психологической подготовки эти принципы являются основой его рационального построения и практического осуществления. Психологическая подготовка тесно связана с процессом воспитания учащихся, обучения и тренировки и направлена не только на развитие отдельных сторон психики, но и на совершенствование значимых для спорта положительных свойств личности.

Цель психологической подготовки — развитие психических качеств, необходимых для достижения высокого уровня мастерства, психической устойчивости и готовности к соревновательной деятельности.

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к занятиям волейболом, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта учащегося.

В планировании психологической подготовки, в оценке готовности отдельного игрока и команды в целом принято различать общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств учащегося. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности учащихся, способствующих успеху в особых, конкретных условиях учебной деятельности. Она включает: подготовку к конкретному матчу, к конкретному сопернику, ситуативное управление состоянием.

Подготовка к длительному учебному процессу предполагает решение множества проблем, связанных с адаптацией учащегося к постоянным, систематическим нагрузкам. При правильной подготовке учащийся испытывает желание учиться, ему свойственна готовность к физическим и психическим нагрузкам, он проявляет интерес к планированию уроков и, несмотря на тяжесть нагрузок, не пытается различными способами облегчить задание.

Существенную роль в подготовке к длительному учебному процессу играет исходная, начальная установка. Чаще всего учащиеся ожидают быстрого роста результатов или приобретения необходимых навыков и качеств. Как правило, у педагога всегда есть возможность продемонстрировать такому учащемуся успехи других занимающихся и сказать, скольких лет тренировки стоят такие успехи.

Средства психологической подготовки

Принято выделять общие и специальные средства психологической подготовки. Общими средствами психологической подготовки являются физические упражнения, упражнения техники и тактики игры.

Специальные средства – психологические упражнения (задания с четкой установкой и психологической направленностью, например, на развитие волевых качеств (преодоление), на повышение эмоциональной устойчивости), психотехнические игры (специально организованное взаимодействие с целью отработки конкретных умений профессиональной деятельности) и др.

В качестве средств психологической подготовки чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности (моделирование соревновательной деятельности), контроль и самоконтроль.

Традиционно используются в психологической подготовке учащихся следующие группы методов:

- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
- применение установок на игру, исходя из уровня и подготовленности учащихся.

Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Учащиеся должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в школе.

Взаимодействие педагога и учащихся включают в себя следующие требования:

- открытость тренера для общения с учащимися, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции;

- введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на тренировках;

- стимулирование учащихся к самостоятельности в учебном процессе, в сочетании с взаимопомощью. Например, подготовка и проведение части урока или упражнения кем-то из учащихся, педагог должен первым начинать разговор, если учащийся не знает с чего ему начать. Реакция педагога на любую услышанную им информацию от учащегося должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

5. Примерный комплекс методов и средств подготовки учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

Воспитание специальных физических качеств. Осуществляется оно в следующей методической последовательности:

1. Средства общего воздействия, отражающие специфику волейбола и создающие основу для успешного развития специальных физических качеств и способностей.

2. Средства избирательно-направленного воздействия, способствующие развитию групп мышц, принимающих активное участие в выполнении технических приемов. Упражнения выполняют в стандартных условиях.

3. Те же средства, что и в п. 2, но в усложненных условиях, создающих предпосылки для развития тактических умений и навыков (наблюдательности, сообразительности, периферического зрения и т.д.).

4. Средства комплексного воздействия (различные сочетания средств избирательно-направленного воздействия).

5. Те же средства, но в жестких временных условиях (количество передач за определенное время, с определенной скоростью).

Данная последовательность не означает, что при переходе к следующим группам упражнений предыдущие больше не применяют. В определенной мере все их включают в уроки, однако преимущественное внимание уделяется тем из них, которые в большей степени отвечают содержанию урока.

1. Воспитание быстроты передвижения

1. Бег на скорость с высокого и низкого старта на различные отрезки (10 -20 м).

2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.

3. Бег «елочкой», «челночный» бег (отрезки 5 – 10 м).

4. Бег с остановками и ускорениями с места в пределах границ площадки: например, бег из-за лицевой линии к сетке, остановка, передвижение спиной вперед до линии нападения, остановка и бег вперед к сетке и т.д.

5. Передвижения на скорость: например, бег из зоны 1 к сетке, остановка, передвижение приставными шагами левым боком до зоны 6, остановка, бег к зоне 4, остановка, передвижение спиной в зону 1 и т.д.

6. Преодоление специальной полосы препятствий (передвижение различными способами, выполнение имитационных и акробатических упражнений, прыжков, падений и т.д.).

7. Эстафеты, включающие различные способы передвижений, изменение направления бега, остановки.

II. Воспитание быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий

1. Ускорения по сигналу на короткие отрезки.
2. То же, но из различных исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа, сидя спиной к стартовой линии. В этом случае сигналом к движению служит мяч, брошенный из-за спины учащегося.

Большой эффект оказывают упражнения с заданиями в ответ на зрительные и слуховые сигналы (введение другого сигнала для внезапного изменения направления движения или действия). Например,

- передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования по сигналу;
- то же в парах: блокирование выполняется в ответ на действие партнера.
- упражнения усложняют введением ложных движений, отвлекающих перед началом прыжка.

Учитывая важность упражнений с заданиями в ответ на зрительные сигналы при выполнении различных передвижений, их можно подразделить на три группы:

- изменение способа передвижения или исходного положения в ответ на обусловленный сигнал, направление движения постоянное;
- изменение скорости передвижения, способ и направление передвижения
- постоянные;
- изменение направления передвижения, способ и скорость постоянные.

3. Имитационные и другие упражнения в ответ на изменение сигнала, способ передвижения и направление постоянные.

4. Различные сочетания предыдущих упражнений (по мере их усвоения): учащийся находится в одной из зон 1, 6, 5, педагог у сетки с мячом - подбрасывает мяч над собой и отходит назад, учащийся быстро передвигается к сетке и выполняет передачу в направлении, обусловленном сигналом педагога. Промежутки между сигналами постепенно сокращают.

Особое внимание следует уделять специально подобранным подвижным играм, содействующим комплексному воздействию на воспитание физических качеств и способностей. Это такие игры, как «День и ночь», «Вызов», «Мяч через шеренгу» и другие.

III. Воспитание силы и скорости сокращения мышц

1. Сжимание кистевого эспандера (теннисного, резинового мяча).
2. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. То же на пальцах.
3. Передвижения на руках: вправо, влево (ноги вместе); ноги удерживает партнер. То же на пальцах.
4. Передвижение влево (вправо) одновременным отталкиванием руками и ногами.
5. Толчки набивного мяча весом 1–2 кг вперед-вверх и за голову (исходное положение – мяч вверху над лицом).
6. То же из различных исходных положений: сидя, стоя на коленях, левым (правым) боком к направлению движения, акцентировать внимание на активной работе ног и заключительном движении кистей.

7. Передача в стену утяжеленного волейбольного (баскетбольного) мяча. Упражнение повторяют многократно. Расстояние до стены и скорость передач постепенно увеличивают.

8. Передачи на дальность волейбольного мяча после передач над собой или с передачи партнера.

9. Передачи набивного мяча партнеру, меняющему место расположения. Смена места осуществляется в момент, когда занимающийся с набивным мячом выполняет передачу над собой.

10. Передачи волейбольного мяча с изменением направления и траектории полета в ответ на обусловленные действия партнера: приседание–передача над собой, подскок передача –в прыжке, руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.

6. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Несмотря на то, что структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- ✓ кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- ✓ малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- ✓ три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому главная задача – овладение рациональной техникой игры.

Выполнение этой задачи будет успешным, если в учебном процессе используются:

1. принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
2. целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
3. знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
4. подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

I фаза – в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похожее на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения — овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание направлено на устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, так как длительные перерывы между уроками снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного урока не целесообразны, поскольку образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) по частям, а более простых — в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

II фаза – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения — детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном уроке повышено. Перерыв между уроками в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

III фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия — дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного) не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы, технические средства с многократным повторением упражнений в

стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Овладение техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Назвать терминологически правильно приемы.
2. Показ приема учителем или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).
4. Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.
6. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т. д.).
7. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

1. недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
2. учащийся неправильно представляет движение в техническом приеме;
3. учащийся неверно ощущает мышечные восприятия;
4. нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
5. учащийся мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

1. ясное понимание учащимся принципиальных основ техники движений;
2. создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
3. направленное прочувствование движений с внешней помощью;
4. избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
5. сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые учащимися. Определять причины ошибок следует совместно с учеником. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

6.1. Обучение технике волейбола при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

По целевому признаку организации действий техника игры делится на технику нападения и технику защиты.

1. Техника нападения

Техника нападения включает в себя технику перемещений (стойки и разновидности перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи для нападающего удара, нападающие удары и перебивания).

Стойки – приобретение готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Виды стоек: устойчивая и неустойчивая. В зависимости от предстоящих игровых действий учащийся выполняет стойку, рациональную для определенного вида деятельности.

Для стоек характерно следующее положение: одна нога впереди, вторая чуть сзади, туловище слегка наклонено вперед, предплечья согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне пояса, ноги переступают.

Перемещения – выбор места для выполнения технического приема.

Виды перемещений: шаг обычный (вперед, назад, в стороны), бег обычный (вперед, назад, в стороны), скачок, выпад, прыжок (толчком одной-двумя ногами, с разбега, с места, с поворотом – без поворота туловища). Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Примерные упражнения для обучения перемещениям:

1. в стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, на зад);
2. в стойке, скрестные шаги вправо, влево;
3. в стойке, двойной шаг вперед, назад;
4. скачок вперед, назад в стойку;
5. от линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку;
6. по лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку;
7. в стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке;
8. перемещения по зонам площадки с остановками в стойке;
9. то же, но из стойки прыжок вверх;
10. челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной вперед до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.;

11. бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком — до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах — остановка и стойка);

12. в стойке перемещения по сигналу педагога в стороны, вперед, назад, прыжок;

13. ловля мяча руками (мяч набрасывает партнер не точно) после перемещения разными способами;

14. сочетание различных способов перемещений с остановками и принятием стойки;

Верхняя прямая подача – средство введения мяча в игру и средство нападения.

Учащийся поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче, разноименная бьющей руке нога впереди. Подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки вверх, оптимальная амплитуда замаха, незначительное отклонение туловища назад, перенос веса тела на впереди стоящую ногу. Бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар по мячу плоской напряженной кистью, по центру мяча.

Примерные упражнения для обучения верхней прямой подачи:

1. имитация. На счет раз – из стойки вскинуть руку в положении замаха; на счет два – подброс мяча; на счет три – ударное движение;

2. из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх (но не заносить мяч за голову) и бросок мяча вперед (для прямых подач);

3. то же, но бросок одной рукой с переводом мяча в одну руку;

4. бросок мяча одной рукой (руки держат мяч правой (левой) сверху левой (правой) снизу чуть выше пояса; вскинуть мяч вперед-вверх и в конце вскидывания левую (правую) руку отводят от мяча;

5. подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча не бьющей рукой (для прямых и боковых подач);

6. в стойке – удар по подвешенному мячу (для прямых и боковых подач);

7. подача в стену, в партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении верхней прямой подачи:

- ✓ подброс мяча не оптимальный по высоте;
- ✓ подброс мяча не в сагиттальной плоскости;
- ✓ удар по мячу не точный (сверху, сбоку);
- ✓ скорость бьющей руки незначительна;
- ✓ встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

Подача – одно из средств активного нападения, с помощью которого можно выиграть очко или нарушить организацию атакующих действий соперника. Это достигается точностью, разнообразием и силой подач.

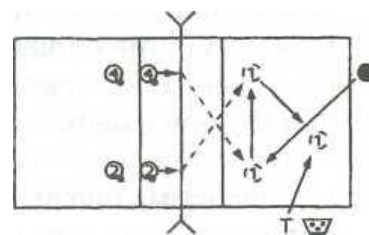
- подавать в зону нападения, к лицевой и боковым линиям;
- подавать на слабо владеющего приемом мяча, на выходящего на замену, на допустившего ошибку при приеме мяча;
- подача между игроками.

При совершенствовании техники верхней прямой подачи необходимо выполнять следующие положения:

- сначала точность, потом сила;
- в одной попытке выполнять 5-10 подач.

Примерные упражнения для совершенствования верхней прямой подачи:

1. подачи в зоны площадки;
2. серия подач через 5 сек. на точность при одинаковой удаленности цели от сетки;
4. и. п. игрока спиной к сетке. После подброса мяча повернуться лицом к сетке и выполнить подачу в цель;
5. серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 3,2;
6. серия подач на точность после серий приема мяча в защите;
7. серия подач на точность после челночного бега;
8. подача на точность, затем перемещение в зону 5 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 1 - прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от преподавателя и на подачу;
9. серия подач на точность – планирующая, силовая (чередовать виды и способы подач);



Передача мяча сверху. И. п. (исходное положение) – туловище вертикально, ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах в зависимости от высоты траектории полета мяча; кисти рук перед лицом образуют «ковш», локти слегка разведены, большие и указательные пальцы почти соединены в треугольнике. Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания, взаимодействуя с мячом, упруго и эластично выпрямляются вместе с разгибанием рук в локтевом суставе.

Примерные упражнения для обучения передачи мяча сверху:

1. в стойке, имитация передачи мяча сверху;
2. в стойке, выталкивание мяча вперед — вверх, назад — вверх;
3. подбросить мяч вверх и поймать его в и. п. для выполнения передачи мяча сверху;

4. в парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в и. п. для выполнения передачи мяча сверху;
5. то же, но наброс мяча в сторону от партнера;
6. выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене;
7. подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и. п. для передачи мяча сверху);
8. в паре – один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу мяча сверху;
9. то же, но наброс мяча не точно;
10. то же, но передача мяча в баскетбольное кольцо;
11. удар мяча об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу мяча сверху;
12. передача мяча в стену, в парах, в тройках и др.

Ошибки при обучении передачи мяча сверху:

- ✓ неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- ✓ большие пальцы направлены вперед;
- ✓ локти слишком широко разведены или наоборот;
- ✓ кисти рук не образуют «ковш»;
- ✓ кисти встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Передача мяча сверху – один из важнейших, точных технических приемов. Их, условно, можно разделить:

- передача мяча сверху после подачи или скидки, когда мяч на сторону обороняющейся команды переходит с небольшой скоростью;
- передача мяча сверху для подготовки нападающего удара.

Совершенствование передач может быть индивидуальным, групповым с помощью комбинированных упражнений и игровых форм.

Примерные упражнения для совершенствования передачи мяча сверху:

Индивидуальная подготовка:

1. передача в стену (траектория полета мяча - высокая - низкая, лицом - боком к направлению передачи). Вариант: в прыжке;
2. передача мяча в стену в цель, затем поворот на 360°;
3. передача мяча в стену, отскок от пола, выход под мяч и передача мяча в цель;
4. передача мяча через сетку (подлезая под сетку) с продвижением вперед от зоны 2 в зону 4;
5. удар мяча в пол, переместиться под мяч - передача мяча в баскетбольное кольцо (вариант: в прыжке и за голову);
6. передача мяча над собой в движении не касаясь предметов, расположенных на площадке;

7. передача мяча в стену с перемещением влево-вправо;
8. передача мяча над собой в зоне 1, далее в зону 6. Переместиться под мяч - передача над собой, далее в зону 2. Пройти все зоны;
9. то же, но передача мяча за голову, после поворота на 180°;
10. передача мяча над собой - передача за голову, быстро повернуться, выйти под мяч - передача над собой - за голову и т. д.;
11. передача мяча над собой - сесть, сидя передача мяча над собой – встать;
12. передача мяча над собой в прыжке.

В парах:

1. у стены (в 3-5 м) партнеры стоят в колонне. Первый - передача мяча над собой или за голову; второй в стену (вариант: со сменой ролей);
2. у стены (в 3-5 м) партнеры стоят в шеренге в 2-3 м, друг от друга. Передача мяча в стену одним мячом (вариант: в прыжке);
3. расстояние между игроками 6-8 м. После передачи прыжок через скамейку (вариант: после передачи - кувырок);
4. высокая передача мяча партнеру и одновременно футбольным мячом пас ногами;
5. передача мяча над собой, поворот на 180° и передача мяча назад за голову;
6. после выполнения передачи учащийся обегает партнера. Партнер выполняет одну передачу над собой и вторую партнеру, а сам обегает партнера. Первый над собой и партнеру, обегает его и т. д.;
7. передача мяча в прыжке вдоль сетки. После передачи — имитация блока;
8. передача в сторону от партнера, переместиться под мяч и выполнить ответную передачу (вариант: в прыжке);
9. передача мяча в парах двумя мячами;
10. и. п. - на лицевой и линии нападения. После передачи учащийся на линии нападения должен коснуться сетки и вернуться в и. п.;
11. и. п. -на боковых линиях. Передача мяча высокая - партнер выходит под мяч и выполняет короткую передачу первому и рывок на место. Первый возвращает мяч второму и на и. п. и т. д.;
12. и. п. - рядом. Один бьет мячом в пол, второй делает рывок к мячу - передача над собой и партнеру после чего быстро возвращается на и. п. После серии передач партнеры меняются ролями;
13. передача мяча при сближении партнеров до 2-3 м и их расхождение до 7-9 м (вариант: в прыжке);
14. один учащийся стоит спиной к партнеру (расстояние 6-8 м). Первый выполняя передачу, дает условный сигнал; второй повернувшись, выполняет ответную передачу и поворачивается спиной к партнеру;
15. и. п. - рядом на лицевой линии. Один учащийся ударяет мячом об пол, перемещается под мяч и выполняет передачу мяча над собой.

Второй учащийся после перемещения к мячу, выполняет передачу в зону 2 или 4;

16. передача мяча в движении через площадку (расстояние между партнерами 6-8 м). Вариант: в прыжке.

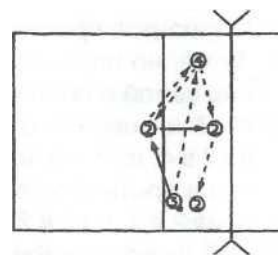
В тройках:

1. и. п. учащихся в зонах 2, 3, 4. Из зоны 2 длинная передача мяча в зону 4, из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 назад за голову в зону 2 и т. д. После серии передач смена зон (вариант: в прыжке);
2. и. п. – два учащихся в зонах 1 и 5 на лицевой линии, один учащийся – на линии нападения в центре площадки. Поочередная передача мяча от лицевой линии к линии нападения в сторону от игрока на 2-3 м (два мяча);
3. и. п. учащихся по форме равнобедренного треугольника расстояние между учащимися 5-6 м). Поочередные передачи мяча в одного учащегося в прыжке (два мяча);
4. то же, но передача по кругу двумя мячами;
5. то же, но передача назад за голову (вариант: в прыжке);
6. и. п. учащихся в зонах 4, 3 и в зоне 2 на другой стороне площадки. Передача из зоны 4 в зону 3, из 3 в 4 для нападающего удара; из зоны 4 в прыжке в зону 2 на другую сторону площадки. После передачи учащийся зоны 3 переходит на другую сторону площадки и выполняет передачу для нападающего удара учащемуся зоны 2, после чего переходит на другую сторону площадки. Учащийся зоны 2 в прыжке адресует мяч учащемуся зоны 4;
7. то же, но после передачи учащийся зоны 4 переходит на другую сторону площадки в зону 3, а учащийся зоны 3 занимает место учащегося зоны 4. Далее действия зон 2 и 3 те же, что и в начале упражнения;
8. и. п. - в зонах 4, 3, 2. Передача мяча над собой, поворот на 180 и передача мяча партнеру назад за голову. Путь передачи: 4-3-2-4 (вариант: в прыжке);
9. и. п. - в зоне 2 (два человека) и 4 (один человек). Передача мяча из зоны 2 в 4 и смена мест вслед за мячом (вариант: в прыжке и за голову)
10. то же, но передача мяча назад за голову после передачи мяча над собой и поворота на 180;
11. и. п. - в зонах 1,2, 4. Передача мяча из зоны 1 в 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т. д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4);
12. и. п. - в зонах 6, 3, 4. Из зоны 6 передача в зону 3, оттуда - в зону 4 и нападающий удар (варианты: нападающие удары из зоны 2 и 3, за спиной игрока зоны 3);
13. тоже, но учащийся зоны 6 принимает мяч после удара учащимся зоны 3;

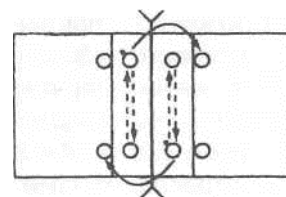
14. то же, но удар в зону 6 выполняет учащийся зоны 4;
15. то же, но передача для нападающего удара из зоны 2 в 4 и из зоны 4 в 2;
16. учащиеся с мячами в зонах 4 и 2, учащийся зоны 3 между ними. Учащиеся зон 4 и 2 поочередно передают мяч чуть впереди себя, а учащийся зоны 3 после быстрого перемещения выполняет высокую передачу.

Четыре и большее количество учащихся:

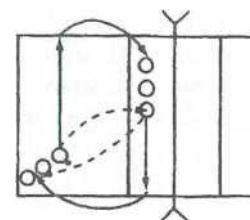
1. и. п. – по два учащихся на боковых линиях (2-3 м между ними). Передача двумя мячами в парах. Начало передач с одной стороны. После передачи мяча смена мест на линии;
2. передача учащемуся зоны 4. Вместе с передачей мяча учащийся зоны 2 перемещается в центр площадки и ему передача от учащегося зоны 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3. Учащийся зоны 4 пасует в зону 3, оттуда учащийся зоны 2 пасует за голову в зону 2 и возвращается на и. п. То же повторяет учащийся зоны 3;



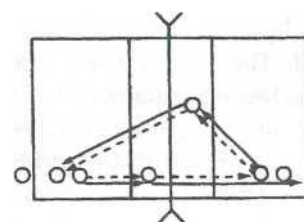
3. передача мяча вдоль сетки. Начало упражнения от двух учащихся. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (вариант: в прыжке; над собой с поворотом кругом и назад за голову);



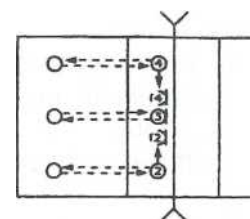
4. передача мяча по диагонали (после передачи рывок до боковой линии и в конец колонны). Вариант: над собой, поворот кругом и передача мяча назад за голову;



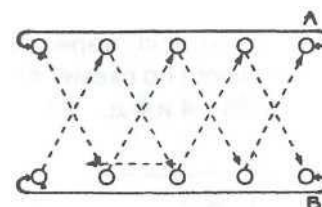
5. передача двумя мячами одновременно (перемещение вслед за мячом);



6. после передачи мяча учащиеся у сетки имитируют блокирование в зоне 3, после чего быстро возвращаются на исходные позиции. Учащиеся задней линии выполняют одну передачу над собой;

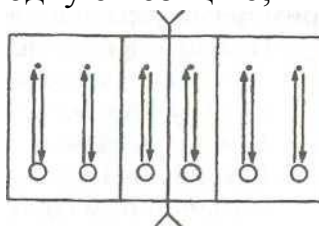


7. 1-й вариант: игроки А и Б ловят мячи, оббегают шеренги и начинают снова выполнять



передачи мяча. 2-й вариант: без ловли обратные передачи мяча;

8. 5 поворотов на 360° - рывок до мяча и 10 передач над собой (высота 1,5—2 м), далее рывок на исходную позицию;
4 поворота - «- -«
3 поворота - «- -«
2 поворота - «- -«
1 поворот - «- -«



Нападающий удар – состоит из разбега, прыжка, удара по мячу и приземления.

обучение проводится только расчленено в такой последовательности:

- прыжок вверх с места толчком двумя ногами;
- разбег вместе с прыжком и замахом;
- удар по мячу.

Во время выполнения разбега и прыжка решаются две задачи: достижение максимальной точности по отношению к траектории полета мяча и оптимальной высоты прыжка.

Фазы разбега:

1. Не определив характера траектории полета мяча, учащийся выполняет один-два ступающих шага в замедленном темпе.
2. Определив характер траектории полета мяча, учащийся корректирует скорость своего перемещения.
3. Затем напрыгивание — стопорящий шаг. Нога выносится вытянутой вперед скачком и ставится на пятку. Руки отводятся назад и в момент приставления сзади стоящей ноги к стопорящей делают маховое движение вперед-вверх. Не бьющая рука выносится при махе до уровня груди, головы. Перед отталкиванием наиболее рациональным является параллельное положение стоп или небольшой разворот их к наружи.

Высота прыжка зависит в основном от угла сгибания ног в коленных суставах.

Обманный удар (скидка) – разбег, толчок, прыжок такие же как и в нападающей ударе. В ударном движении руку выносят на вертикаль несколько согнутой в локте (локтем вперед). Удар по мячу производится за счет разгибания руки в локте и хлесткообразным движением кисти.

Примерные упражнения для обучения нападающему удару и обманному удару (скидки):

1. прыжок с места вверх с махом рук;
2. то же, но с поворотом на 90, 180, 360;

3. прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону;

4. прыжки с подкидного мостика;

5. спрыгивание с возвышения:

- сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку — приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад);
- то же, но выполнить быстро;
- то же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком;
- то же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов;
- то же, но с доставанием предмета на высоте;
- то же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

6. имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега;

7. удар по мячу кистью стоя на коленях;

8. удар в стену через пол на месте и в прыжке;

9. нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч или выполняет передачу мяча сверху);

10. броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега;

11. удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса;

12. то же, но мяч набрасывает партнер;

13. то же, но с одного, двух, трех шагов;

14. то же, но с передачи мяча сверху партнера.

Ошибки при обучении нападающему удару и обманному удару (скидке):

- ✓ стопорящий шаг на носок;
- ✓ остановка перед отталкиванием;
- ✓ нет махового движения вперед-вверх небьющей руки;
- ✓ удар согнутой в локте рукой (кроме обманного удара);
- ✓ в момент удара опускание локтя вниз;
- ✓ ранний или поздний разбег;
- ✓ неправильные ритм и темп разбега;
- ✓ неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- ✓ медленное отталкивание;
- ✓ недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяче;
- ✓ приземление после удара на прямые ноги.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка.

Игрок, выполняющий удар, должен:

- оценить качество второй передачи и выбрать способ выполнения нападающего удара;
- следить за перемещениями блокирующих и защитников соперника;
- с «неудобных» передач не проиграть мяч;
- владеть ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными ударами, ударами от блока и т. д.;
- перед разбегом для нападающего удара быстрый взгляд на сторону соперника для оценки расположения игроков обороняющейся команды.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений:

- нападающие удары со всех видов передач по цели;
- нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон;
- нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара:

1. нападающий удар через сетку по цели с собственного подбрасывания;
2. нападающий удар по цели с краев сетки с передачи из зоны 3;
3. то же, но с передач из зон 2 и 4;
4. поочередные нападающие удары одним сучащимся в зонах 4, 3, 2, 3,4 с различных передач;
5. нападающий в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий имитирует блок в зоне 3 — перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи из зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.;
6. нападающий удар с низких, коротких передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки);
7. нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего 1 - 2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения);
8. нападающий удар со второй передачи из зоны 3 (2, 4) против одиночного блока в незащищенную зону площадки (задание блокирующему игроку: закрыть блоком определенную зону площадки);
9. нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки);
10. нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком из-за его спины (первая передача из глубины площадки);
11. нападающий удар с краев сетки со вторых передач из зон 2, 4 против группового блока (от блока в аут, в незащищенную зону площадки, обманные удары);

12. то же, но один блокирующий эпизодические выполняет прыжок на блок и не выполняет (вариант: один низкорослый блокирующий в момент разбега, нападающего меняется местами с высокорослым блокирующим). Задание нападающему игроку: удар в уязвимое место на блоке;
13. нападающий удар с краев сетки из зон 4 и 2 со второй передачи из зоны 2 и 4 против одиночного блока и страхующего (страховки нет — обманный удар, страховка есть — удар по задней линии);
14. серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим (удар по цели);
15. то же, но с одиночным блоком и страхующим;
16. то же, но с групповым блоком и двумя защитниками;
17. серийные нападающие удары из зоны 4 (2, 3) со второй передачи после приема подач нападающим (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от педагога).
18. серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком:
 - ✓ со всех видов передач по цели;
 - ✓ против одиночного и группового блока;
 - ✓ против блока и защитников;
19. нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после обманного удара мяча с другой стороны площадки).

II. Техника защиты

Защитные действия складываются из техники перемещений, стоек и техники владения мячом (прием мяча снизу и блокирование).

Стойки. Для защитных действий стойки динамические, со значительным сгибанием ног в коленных суставах. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса, ноги переступают. Для блокирования сгибание ног незначительно, но переступание обязательно.

Перемещения осуществляются шагом, бегом, скачком, выпадами и падениями.

Прием мяча снизу двумя руками. И.П. ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах и переступают, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены. Перед встречей с мячом увеличивается сгибание ног, в результате чего руки опускаются вниз. Из этого положения начинается разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед-вверх. Встречная скорость движения рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча.

При значительной скорости полета мяча в момент соприкосновения рук с мячом движения их в пространстве не происходит. Амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз и приподнятого положения туловища в момент приема.

При приеме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к мячу ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке.

Примерные упражнения для обучения передачи мяча снизу двумя руками:

1. в и. п. – имитация приема перед собой и сбоку;
2. то же, но после перемещения;
3. в паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч; второй имитирует прием;
4. в паре – один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его передачей мяча снизу двумя руками;
6. то же, но мяч набрасывается в сторону от игрока;
7. передача мяча сверху над собой, затем передачей мяча снизу двумя руками направить мяч в стену;
8. то же, но в паре;
9. в паре, от лицевой линии - один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой;
10. то же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой, поворачивается кругом и передачей мяча сверху возвращает мяч партнеру;
11. в паре – один выполняет нападающий удар, второй принимает мяч снизу двумя руками;
12. то же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания;
13. прием мяча, переброшенного через сетку;
14. то же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 метров;

Ошибки при обучении передачи мяча снизу двумя руками:

- ✓ в момент приема руки в локтях согнуты;
- ✓ руки почти параллельно полу;
- ✓ резкое встречное движение рук к мячу;
- ✓ при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- ✓ статическая стойка перед приемом;
- ✓ прием мяча кистями рук (на кулачки);
- ✓ туловище отклонено назад.

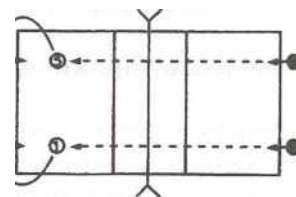
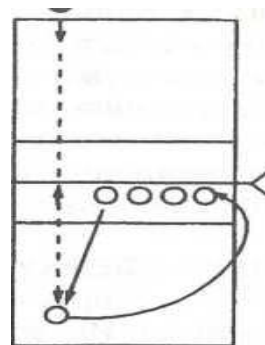
Прием подач является средством тактической подготовки нападающих ударов и должен соответствовать по направлению, длине и высоте особенностям расположения игроков на площадке и выбранного стиля игры. Прием подач всегда связан с атакой и поэтому посылаемый связующему или атакующему игроку мяч должен быть легко обрабатываем, т. е. должна быть точная посылка мяча в намеченную точку. Почти все команды используют основной способ приема подач в современной игре — прием мяча снизу двумя руками.

Перед приемом мяча необходимо сосредоточиться, расслабить мышцы туловища, принять исходное положение для приема подачи, постоянно переступая ногами, определить способ подачи и возможную траекторию полета мяча, не «дергаться» преждевременно и не бросаться в последний

момент к мячу. Принимая подачу, перемещаться устойчивым мелким шагом, помня об условной зоне своих действий.

Примерные упражнения для совершенствования передачи мяча снизу двумя руками:

1. подача в стену — прием (расстояние от стены 9—12 м);
2. подача в парах через сетку (один подает, другой принимает над собой и подача в первого);
3. игрок в центре площадки спиной к сетке. По сигналу на подачу мяча, поворачивается лицом к сетке и принимает мяч в цель;
4. 4 - 5 игроков располагаются в шеренге у сетки лицом к подающим подачи игрокам. подача в зону 5. После подброса мяча для подачи левофланговый игрок у сетки быстро перемещается в зону 5 и принимает мяч, после чего встает в шеренгу справа (вариант: прием подачи на левофлангового игрока у сетки, тот выполняет передачу для нападающего удара за линию нападения игроку принявшего подачу и тот атакует);
5. то же, но расположение принимающих подачу игроков в левой стороне площадки и подача в 1 зону (вариант: в любую зону подача);
6. прием мяча двумя (тремя) игроками. После каждого приема смена зон;
7. прием мяча двумя парами игроков. Синхронная подача из зоны 1 в зону 5 и из зоны 5 в зону 1. После приема мяча пара отходит за лицевую линию. Принимает подачу другая пара. На следующую попытку в паре смена зон.
8. прием мяча двумя игроками после кувырка и смены зон (кувырок-прием-смена зон);
9. прием мяча двумя (тремя) игроками. После приема рывок до сетки и на и. п. (вариант: и. п. сидя на полу спиной к сетке);
11. и. п. двух пар игроков у сетки в зонах 4 и 2 лицом к сетке. После подброса мяча учащимся подающим подачу одна пара быстро перемещается в зоны 1 и 5 и принимает подачу (вариант: синхронная подача из зон 1 и 5);
12. игрок (2-3 игрока) жонглирует мячом в 6-7 м от сетки. В это время с другой стороны площадки производится подача. Принять подачу;
13. прием подачи в зоне 5 (6, 1) после пробегания игроком отрезка 12-15 м, стартуя из зоны 1 другой стороны площадки (пробегание за пределами площадки);
14. прием подач в расстановке команды.



Примечание: в каждом упражнении прием мяча в зону нападения по заданию, или на связующего игрока, или в целевые точки.

Учащийся должен уметь правильно анализировать игровые ситуации и мгновенно реагировать на их изменения, быть в постоянной готовности, чтобы реагировать на мяч в более короткое время.

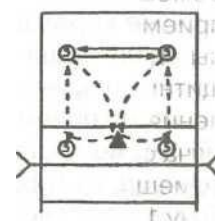
При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния путем речевой стимуляции педагога и активных действий самих спортсменов, а также разнообразие и усложнение выполнения упражнений.

Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками целесообразно разбить на две группы упражнений:

- группа А – передача мяча снизу двумя руками не в «игровых» условиях;
- группа Б – прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

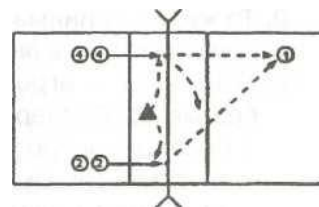
Примерные упражнения группы А:

1. в парах – один выполняет нападающий удар, другой принимает мяч;
2. то же, но прием мяча снизу двумя руками после кувырка;
3. то же, но прием мяча снизу двумя руками после поворота на 360°;
4. то же, но чередовать нападающие удары с обманными (вперед, в стороны);
5. то же, но после приема мяча снизу двумя руками учащийся обегает партнера (атакующий игрок выполняет две-три передачи над собой);
6. то же, но после каждого приема мяча учащийся касается рукой пола в стороне 1,5-2 метрах от и. п.;
7. то же, но оба партнера поочередно бьют и принимают мяч;
8. в тройках - два учащихся с мячами на лицевой линии в 5-6 м друг от друга, третий (на линии нападения) принимает мячи после поочередных ударов от партнеров;
9. то же, но принимающий игрок перемещается перед приемом мяча в линию перед атакующими;
10. в тройках - учащиеся стоят в линию (учащийся в центре без мяча). Поочередный прием мячей центральным игроком с поворотом на 180°;
11. в тройках (учащиеся стоят по треугольнику) — один бьет, второй принимает мяч, третий пасует на удар;
12. в четверках – по два учащихся (у каждого мяч) на боковых линиях в парах друг напротив друга - одновременные удары в своего партнера, после чего игроки меняются местами;
13. четверо учащихся с мячами стоят в углах одной стороны площадки, пятый - в середине площадки. Поочередные удары в учащегося, стоящего в центре площадки;
14. то же, но после каждого приема мяча кувырок;
15. и. п. четырех учащихся с мячами на лицевой линии в 2-х метрах друг от друга, пятый - на линии нападения напротив левофлангового. Прием поочередных ударов, перемещаясь по линии нападения;
16. удар из зоны 4 в учащегося зоны 5 - прием на связку - передача на удар учащемуся зоны 2. После приема учащийся зоны 5 перемещается в зону 1 и там принимает мяч от учащегося зоны 2. Далее перемещение в зону 5 - прием мяча от учащегося зоны 4 и т. д.

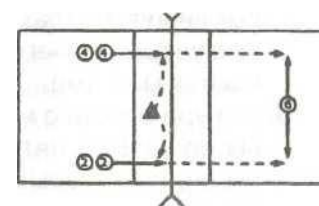


Примерные упражнения группы Б:

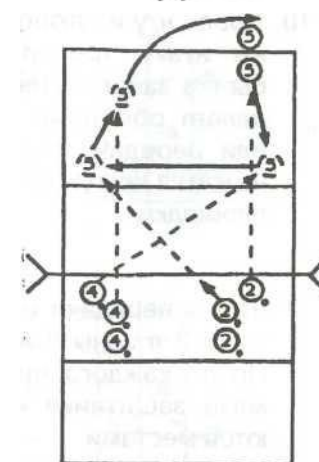
1. учащиеся в парах на разных сторонах площадки. Нападающий удар с собственного подбрасывания из зон 4, 3, 2 в зоны 1, 6, 5 - прием мяча;
2. то же, нападающий удар не только в защитника напротив, но и в других направлениях;
3. то же, но нападающие делают обманный удар в зону нападения или удар на заднюю линию;
4. из зоны 4 нападающий удар в зону 1 или обманный удар; из зоны 2 нападающий удар в зону 1;



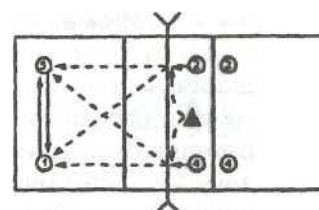
5. и. п. защитника в зоне 6. В зависимости от направления нападающего удара защитник перемещается в ту или иную зону для приема мяча снизу двумя руками;



6. и. п. двух защитников в зоне 5, а нападающих игроков с мячами в зонах 4 и 2. Нападающий удар из зоны 2 в 5 - прием мяча первым защитником и быстрое перемещение в зону 4 - прием мяча от учащегося зоны 4; перемещение защитника по линии нападения в зону 2 и прием мяча от учащегося зоны 2; перемещение защитника в зону 1 и прием мяча от учащегося зоны 4. Это же задание выполняет и второй защитник. Нападающий удар с собственного набрасывания;



7. то же, но прием мячей только в зоне 5, после чего дополнительный прием 2-4 мячей от педагога;
8. нападающий удар с передачи из зоны 3 в зоны 5 или 1. После каждого приема мяча защитники меняются местами;



9. нападающий удар из зоны 4 в зону 4 одним мячом. Задача: держать мяч в игре;
10. прием мячей после нападающего удара из зоны 4 (2). Защитники должны выйти из-за блока и принимать мячи. Атакующие игроки чередуют силовые удары с обманными.

Блокирование. Стойка готовности – ноги незначительно согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч. Руки на уровне груди или лица. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом,

скачком или бегом. На расстояние до 1 - 2 метров перемещаются скачком, на 2- 3 метра – приставными шагами, более 3-х метров - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы. Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук - чуть меньше диаметра мяча. При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок должен следить за действиями нападающего игрока и видеть мяч.

Перенос рук через сетку при блокировании необходим. При блокировании нападающих ударов с краев сетки одна ладонь (правая или левая) разворачивается таким образом, чтобы перекрыть направление отскока мяча в аут.

Примерные упражнения для обучения блокированию:

1. имитация блока с места у сетки;
2. то же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом;
3. в парах через сетку – имитация блокирования с ударом кистями над сеткой;
4. броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей);
5. в паре через сетку – один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча;
6. то же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча;
7. то же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон;
8. то же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Ошибки при обучении блокированию:

- ✓ большое маховое движение руками перед прыжком;
- ✓ опускание рук после блока через стороны;
- ✓ пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- ✓ пальцы при блоке не разведены;
- ✓ статическая стойка перед прыжком;
- ✓ неумение анализировать высоту, скорость, траекторию, полета мяча, удаленность мяча от сетки.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов.

Качество блока зависит от своевременности прыжка и взаимодействия блокирующих при групповом блоке.

В первую очередь блокирующего должна интересовать информация о траектории полета мяча после передачи для нападающего удара. Внимательно следить за мячом, примерно до половины его пути, равного отрезку траектории от рук связующего до бьющей ладони нападающего игрока. После этого резко перевести взгляд на нападающего игрока, при этом объектом его прямого зрения должно стать лицо нападающего игрока. Атакующий игрок делает стопорящий шаг с отводом рук назад и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкиванию от опоры (перемещение, сгибание ног). К моменту начала ударного движения нападающего блокирующий должен оказаться в оптимальной точке своего прыжка.

Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке.

Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования конкретной системы игры команды в защите.

Примерные упражнения без мяча для совершенствования блокирования:

1. многократные прыжки у стенки (сетки) с имитацией блокирования;
2. в парах друг против друга — зеркальная имитация блока;
3. то же, но один имитирует нападающий удар, другой закрывает направление удара;
4. тоже, но одновременная имитация блока с касанием кистей над сеткой с перемещением вдоль сетки;
5. перемещаясь из зоны 4 (2) двое учащихся ставят групповой блок в зонах 4, 3, 2;
6. два учащихся в зонах 4 и 2. Поочередное выполнение группового блока в зонах 2 и 4 (после каждого блокирования вернуться на исходные позиции);
7. трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Учащийся зоны 3 поочередно перемещается к зонам 2 и 4 для постановки двойного блока;
8. три учащихся в зонах 4, 3, 2 и еще один учащийся за пределами площадки в зоне 4. Он перемещается к учащемуся зоны 4 и вместе выполняют блокирование, после чего остается на месте, а его партнер перемещается в зону 3 и выполняет блокирование вместе с учащимся зоны 3. Аналогичное блокирование выполняется в зоне 2;
9. учащиеся в зонах 4, 3, 2. Блокирующие зон 3 и 2 переместившись вправо, ставят блок в зоне 2, а учащийся зоны 4 - блок в своей зоне. После этого все трое учащихся перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок;

10. учащиеся в зонах 4, 3, 2. Крайние блокирующие зон 4 и 2 перемещаются в зону 3 и ставят тройной блок.

Примерные упражнения с мячами для совершенствования блокирования:

1. нападающие стоят с мячами в колоннах в зонах 4 и 2. В зоне 3 на другой стороне площадки блокирующий. По сигналу учащийся зоны 4 с разбега и с собственного подбрасывания мяча выполняет нападающий удар. Учащийся зоны 3 ставит блок и возвращается в и. п. Затем ставится блок учащемуся зоны 2;
2. то же, но нападающие в зонах 4, 3, 2;
3. нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 4. В момент касания мяча связующим, блокирующий имитирует блок в зоне 3 после чего перемещается в зону 2 для блокирования нападающего удара;
4. в зоне 2 выполняется нападающий удар с низкой передачи, в зоне 4 - с высокой. Поочередное блокирование нападающего удара учащимся зоны 3;
5. учащийся зоны 6 выполняет первую передачу на удар в зону 2. Блокирующий зоны 4 должен поставить блок и успеть переместиться на обманный удар в зону 3;
6. блокирующие в зонах 4, 3, 2, а с противоположной стороны площадки, нападающие чередуют удары со вторых передач из зон 4 и 2. Двойной блок в зонах 4 и 2;
7. то же, но три нападающих. При нападающем ударе из зон 4 и 2 - двойной блок, из зоны 3 - тройной блок;
8. поочередное одиночное блокирование нападающего удара в зонах 4, 3, 2. После блока в каждой зоне прием ударов на своей стороне площадки от учащихся зон 1,6,5.

6.2. Физическое развитие учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования, с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

Физическое развитие учащегося – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием занятий волейболом. Регулярное исследование физического развития учащихся оказывает помощь в решении практических вопросов планирования тренировочного процесса, этапного отбора, углубленной специализации и прогнозирования роста спортивных результатов.

Среди морфологических параметров, определяющих физическое развитие, основными являются: продольные размеры тела (длина тела, длина верхних и нижних конечностей), масса мышечной ткани, широтные размеры

(обхват грудной клетки, грудной поперечный размер и переднезадний диаметр, ширина плеч, тазовый диаметр).

I. Длина тела, длина верхних и нижних конечностей

Длина тела в период от 4 до 20 лет увеличивается неравномерно. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Почти до 10 лет девочки несколько уступают в длине тела мальчикам.

Затем девочки на протяжении более 3 лет опережают мальчиков в длине тела. Период ускоренного роста тела у мальчиков приходится на 13 лет, и они вновь перегоняют в длине тела девочек. Максимальное увеличение длины тела у девочек (более 7 см) за год приходится на возраст 11,5 лет. После 12 лет абсолютный рост тела значительно уменьшается, а после 16 лет практически прекращается. У мальчиков максимальное увеличение длины тела в течение года (более 8 см) приходится на 13,5 лет. После 14,5 лет длина тела почти не увеличивается, а после 17-18 лет рост тела практически прекращается.

Интенсивность роста длины верхних конечностей у девочек и мальчиков подчинена той же закономерности, что и интенсивность прироста длины тела.

Увеличение длины нижних конечностей соответствует по характеру увеличению длины тела, однако снижение темпа их прироста происходит более равномерно, чем снижение прироста длины тела и длины верхних конечностей.

II. Масса тела

Увеличение с возрастом массы тела, так же, как и длины, происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела у девочек отмечается в период между 10-11 годами, а у мальчиков — между 12-15 годами. Значительный прирост массы тела у девочек и мальчиков в период полового созревания. В этом периоде (с 10-11 до 14-15 лет) масса тела у девочек больше, чем у мальчиков, а с 15 лет в связи с увеличением темпа прироста массы тела у мальчиков она становится больше, чем у девочек.

Для практики большой интерес представляет взаимосвязь длины и массы тела. Оказывается, что между ними есть прямая, но изменяющаяся с возрастом корреляционная связь.

III. Грудная клетка

Окружность грудной клетки увеличивается с возрастом постепенно. При этом абсолютная величина грудной окружности у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13-15-летнего возраста. Замедление роста окружности грудной клетки у девочек приходится на возраст 13 лет, а у мальчиков — на возраст 15 лет.

Увеличение поперечного и переднезаднего диаметров грудной клетки происходит неравномерно. Наиболее интенсивное увеличение этих размеров

отмечается в период полового созревания, причем у девочек этот период наступает раньше, чем у мальчиков: переднезаднего диаметра грудной клетки - на 1 год, а поперечного - на 4 года.

IV. Скелет

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам – запястья и пястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет. С 10 до 12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно. К началу полового созревания темпы развития тазового пояса у девочек увеличиваются.

На уроках волейболом педагогам необходимо принимать во внимание особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

V. Мышечная масса

Быстрыми темпами развивается мышечная система в пубертатный период. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференцировка в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Так, если у ребенка 8 лет мышцы составляют около 27% массы тела, у 12-летнего - около 29%, то у подростка 15 лет - около 33%. Наряду с изменением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон, и вес мышц увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11-12 лет, а у мальчиков - в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от свойств мышц взрослых людей.

Наиболее интенсивный рост силы мышц происходит в возрасте 13-14 лет. При этом сила мышц зависит от степени полового созревания.

Функциональные возможности мышц у детей и подростков ниже, чем у взрослых. Если принять максимально возможную мощность работы для 20-30-летних людей за 100%, то у 9-летних она составляет лишь 40%, у 12-летних - 65%, а у 15-летних - 92%. Производительность же работы на единицу времени у 14-15-летних составляет 65-70% от производительности взрослых.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками отмечаются заметные различия в показателях мышечной силы. У девочек как абсолютные, так и относительные показатели существенно ниже. Поэтому все упражнения, связанные с проявлением силы, необходимо дозировать у девочек более строго.

Половые различия сказываются и на развитии мускулатуры в старшем школьном возрасте. Вес мышц по отношению к весу тела у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а вес жировой ткани по отношению к весу всего тела у девушек больше примерно на 10%.

Продолжает нарастать различие между девушками и юношами в показателях мышечной силы, так как у девушек мышцы тоньше, в них много прослойки жировой ткани. Прирост массы тела у девушек больше, чем прирост мышечной силы. Однако, уступая юношам в силе, девушки превосходят их в точности и координации движений. Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию и отличаются высокой способностью к расслаблению. По своему химическому составу, строению и сократительным свойствам мышцы у них приближаются к мышцам взрослых. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе.

VI. Центральная нервная система

В младшем возрасте относительно равномерно протекает совершенствование высшей нервной системы. Вследствие этого двигательные навыки закрепляются прочно. Совершенствование внутреннего торможения позволяет в возрасте 11-13 лет осуществлять дифференцирование всех незначительных различий между раздражителями. Это способствует тонкому различению временных и пространственных характеристик движения. В детском возрасте интенсивно развиваются анализаторы. Уже в 10-13 лет функции двигательного, вестибулярного, тактильного и других анализаторов мало отличаются от функций их у взрослых. Таким образом, уже в этом возрасте имеются все необходимые предпосылки к обучению сложно координированным техническим приемам волейбола и тактическим действиям игры.

В подростковом возрасте с началом процесса полового созревания быстро развивается и вторая сигнальная система. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных условных рефлексов. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. Все более значительной становится тормозящая регулирующая функция коры больших полушарий головного мозга, повышается ее контроль над эмоциональными реакциями. Несколько усиливается способность закрепления запаздывающего торможения, поэтому подростки менее восприимчивы к воздействиям сбивающих факторов внешней среды. И в то же время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватные ответные реакции свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса в этом возрасте. В функциональном отношении в этот период организм крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам.

В юношеские годы завершается развитие ЦНС, значительно совершенствуется анализаторско-синтетическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерным для этого возраста является тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам.

Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, изменяются мотивы поступков.

VII. Сердечно-сосудистая система

С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца. Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной связи с увеличением тотальных размеров тела. К 10 годам толщина стенок сердца удваивается по сравнению с сердцем новорожденного. Объем сердца увеличивается главным образом за счет увеличения массы левого желудочка. Наиболее быстрое увеличение сердца в длину наблюдается на первом году жизни и в период полового созревания.

Возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном возрасте характеризуются равномерностью. Объем сердца в 10-летнем возрасте в среднем 364 мл, в 11-летнем – 376 мл. Разницы между девочками и мальчиками нет. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 уд/мин, в 9-10 лет – 76-86, в 11 лет – 72-80 уд/мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением центра блуждающего нерва.

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в период полового созревания. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют увеличению массы сердца. При этом значительно увеличивается масса желудочков, в основном левого. Еще быстрее, чем толщина стенок сердца, растет его объем. Если у 12-летних объем сердца в среднем равен 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл. Наибольшее увеличение сердца у девочек приходится на возраст 12-13 лет, а у мальчиков на возраст 13-14 лет. Половые различия сказываются и на величине веса сердца. До 13 лет вес сердца больше у девочек, а в 14-15 лет - у мальчиков.

Сердечная мышца развивается до 18-20 лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У 16-17-летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у 18-летних достигает размеров сердца взрослых. Величина объема сердца зависит от половых различий. Кривая роста волокон ядер миокарда у

юношей достигает наибольшей величины к 16-18 годам, у девушек усиленный рост сердечной мышцы происходит примерно двумя годами раньше.

Из-за продолжающегося повышения тонуса блуждающего нерва ЧСС в покое достигает показателей взрослых (70-76 уд/мин). Следует подчеркнуть, что во всех возрастных группах, а особенно в старший сердечный ритм у девушек заметно чаще, чем у юношей.

6.2.1. Физическая подготовленность учащихся при реализации учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования с интегрированным курсом по углубленному изучению раздела «Волейбол»

I. Быстрота

Быстрота как физическое качество характеризует одну из сторон моторики человека.

Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомление не наступает.

В волейболе весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий во время игры.

Специальная быстрота - это способность игрока выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью технические приемы, способы и отдельные действия.

Формами проявления специальной быстроты в волейболе являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч, действия партнеров и соперников;
- способность к быстрому началу движений;
- способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов;
- способность к скорости перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия партнеров и соперников, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом.

К скорости начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока.

Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью бьющей руки при выполнении нападающего удара и т.д.

Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки от 3 до 15 м, а также преодолевать небольшие отрезки с изменением направления.

Специальная быстрота, особенно максимальная, чрезвычайно специфична. При этом следует отметить, что все случаи проявления быстроты определяются сочетанием предложенных форм, и в практике обычно имеет

место комплексное проявление быстроты. Известно, что быстрота в различных видах имеет свою специфику. В волейболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов - помех. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся мяч, неоднократные стартовые ускорения для выполнения нападающего удара, блока и передачи, а также ускорения со сменой направления перемещения при приеме мяча в защите и, наконец, выполнение технических приемов игры и осуществление тактических комбинаций в максимально быстром темпе.

Наилучшим периодом для воспитания качества быстроты у учащихся является возраст до 14 лет, затем улучшение этого качества замедляется. Таким образом, наиболее благоприятные периоды развития быстроты учащихся можно считать от 10 до 14 лет и от 16 до 18 лет. В период от 14 до 16 лет происходит ухудшение показателей у девочек.

Одним из очень важных моментов развития быстроты является воспитание быстроты реакции. Различают простую и сложную реакцию. При воспитании простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации, например, изменение направления движения по сигналу, выход под мяч (с последующим приемом или передачей), который бросает тренер в разных направлениях и т.д.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассматривать на примере двух сложных реакций:

- на движущийся объект;
- реакции выбора.

Первый наиболее типичен для спортивных игр и в том числе для волейбола. Так, например, учащийся во время приема мяча должен увидеть мяч, определить направление и скорость его полета, выбрать план дальнейших действий, начать его осуществлять. Из этих четырех элементов складывается в данном случае скрытый период реакции. Реакция на движущийся объект при внезапном его появлении занимает от 0,25 до 1 с. Экспериментально показано, что основная доля этого времени приходится на первый элемент - фиксацию движущегося предмета (мяча) глазами. Таким образом, основное значение имеет умение видеть предмет, перемещающийся с большой скоростью и следить за ним. Развитию именно этой способности и необходимо уделять особое внимание. Для этого в тренировочном процессе тренеру надо применять упражнения, игры с реакцией на движущийся предмет. В этом случае очень полезны различные игры с маленькими мячами (детскими, теннисными и т.д.). Здесь приобретает большое значение умение предугадывать направление и скорость полета мяча по действию партнеров или соперников во время игры.

Точность ответного действия на движущийся мяч совершенствуется параллельно с развитием быстроты реакции. Учащимся следует объяснить, что выполнение ответных действий должно как бы опережать движущийся мяч (выбор места, ответного действия и т.д.). Реакция выбора связана с выбором нужного (самого рационального в каждом конкретном случае) двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнеров и соперников.

Комплекс специальных подготовительных упражнений, способствующих воспитанию быстроты:

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) 2-3 серии по 10-25 раз в одну серию;
- ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3, 6, 9 м);
- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу;
- рывки с резкой сменой направления перемещения;
- «челночный бег» 4-6 раз 2х3, 2х6, 2х9;
- бег приставными, скрестными шагами и т.д.
- имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения;
- быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его;
- быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру;
- эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Эффективными средствами воспитания быстроты на данном этапе спортивной подготовки являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Дети этого возраста отличаются особой увлеченностью подвижными играми, содержание и форма которых при большой вариативности игровых ситуаций наиболее богаты возможностями для развития у играющих быстрых, расчетливых действий. Упражнения с применением элементов игры становятся более привлекательными для детей, более эмоциональными и поэтому выполняются с полной мобилизацией двигательных способностей. В качестве примера можно предложить следующие игры:

1. «Вызов номеров» — играющие делятся на две команды и выстраиваются или в шеренги лицом в одну сторону на одной линии, или в колонну по одному. На расстоянии от 3 до 9 м от линии построения играющих чертится финишная линия. Игроки рассчитываются по порядку номеров в каждой шеренге (колонне) - команде. Педагог вызывает учащихся по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишной линии записывается выигрышное очко. Если играющие стоят в шеренгах, то можно менять исходное положение — сидя, лежа, стоя спиной к финишной линии и т.д.

2. «День и ночь» - игра проводится на волейбольной площадке при снятой сетке. От средней линии на расстоянии 1-1,5 м чертятся две параллельные линии, это место расположения играющих. За лицевой линией площадки находятся «дома». Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим «домам». Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Возможны и другие исходные положения (сидя, лежа, одна нога отставлена в сторону и т.д.). Одна команда «день», другая – «ночь». Педагог неожиданно произносит, например, «день». После этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой «дом», а игроки команды «день» стараются их догнать. Подсчитывается количество осаленных игроков, и игра продолжается. Перед сигналом, чтобы отвлечь внимание играющих, педагог может предложить выполнять различные упражнения и неожиданно произнести: «день» или «ночь».

3. «Охотники и утки» - игру можно проводить на одной половине площадки от линии нападения до лицевой линии. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» выстраиваются за боковыми линиями площадки, разделившись пополам, а «утки» произвольно располагаются в середине прямоугольника. У одного из «охотников» волейбольный мяч. По сигналу тренера «охотники», перебрасывая мяч в различных направлениях, не входя в прямоугольник, стараются «подстрелить уток». Подстреленная «утка» выходит из игры. «Утки», бегая и прыгая внутри прямоугольника, увертываются от мяча. Когда все «утки» будут подстрелены, педагог отмечает, в течение какого времени «охотники» «убили» всех «уток». Играющие меняются местами. Игру можно проводить на время, например, по 3 мин. Игроки, находящиеся внутри прямоугольника, могут ловить мяч и иметь в этом случае одно очко в резерве. В виде изменения можно вместо ловли мяча ввести прием снизу двумя руками и т.д., а также баскетбол, гандбол (по упрощенным правилам) - разрешить игрокам пробежки, двойное ведение и т.д., а можно поставить условие играть вообще без ведения мяча, производя только передачи. Действия игроков в упражнениях, включаемых в игру или эстафету, должны быть близки к быстроте, проявляемой волейболистами: реакция на движущийся объект (мяч, соперник, партнер), высокая стартовая скорость, быстрота перемещения в различных направлениях, быстрота мышления и т.д.

Для воспитания быстроты двигательной реакции на действия внезапных раздражителей, характерных для игровых ситуаций волейбола, необходимо многократно использовать подобные раздражители в учебном процессе. На их появление учащемуся предлагается реагировать и выполнять ответное действие с максимальной скоростью (перемещение, перемещение и выполнение отдельного технического приема или элемента технического приема, выполнение по сигналу определенного действия, предложенного учителем и т.д.).

Один игрок стоит на расстоянии 1-1,5 м от сетки. Второй с мячом за спиной у первого. Второй бросает мяч в сетку, первый выполняет выход под мяч и принимает мяч.

Упражнение то же, только игроки стоят у стены на расстоянии 2, 3, 4 м (если есть ребристая стена, то лучше выполнять около нее). Второй игрок выполняет подачу в стену, а первый принимает мяч после отскока от стены.

Четверо учащихся стоят в квадрате. В центре находится один учащийся. Один из четырех подает сигнал голосом и выполняет бросок мяча, передачу или нападающий удар, а учащийся, стоящий в центре, должен повернуться, если надо, переместиться и принять мяч снизу или выполнить передачу. Учащиеся подают сигнал в произвольном порядке.

При подборе средств воспитания быстроты педагог должен помнить, что специальные упражнения «на быстроту» должны быть максимально приближены по характеру и структуре к проявлению быстроты в игре.

В практике воспитания быстроты применяются, как правило, следующие методы:

1. повторный;
2. повторно-прогрессирующий;
3. переменный;
4. игровой;
5. соревновательный.

Существуют определенные методические условия при воспитании быстроты:

1. Техника предлагаемых упражнений должна позволять выполнять учащимся их в максимальном темпе.

2. Они должны быть настолько хорошо освоены учащимися, чтобы во время их выполнения учащиеся направляли контроль своего сознания не на коррекцию движения, а на регулирование скорости.

3. Продолжительность выполнения скоростных упражнений должна быть такой, чтобы не наступило утомление (до 10-15 с).

Чтобы выполнить это условие, необходимо предусмотреть:

- сокращение длительности беговых упражнений, если они не могут быть выполнены с предельной или околопредельной скоростью;
- уменьшение количества повторений, если последующие попытки сопровождаются падением скорости; увеличение интервалов отдыха настолько, чтобы были созданы объективные предпосылки для повторного выполнения упражнения без снижения скорости.

II. Сила

Значительное место в системе физической подготовки учащихся должно быть отведено воспитанию мышечной силы — способности преодолевать сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения.

Проявление мышечной силы обусловлено уровнем силы и концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины (статический режим), при уменьшении длины (преодолевающий режим), при удлинении (уступающий режим).

Воспитание силы с учетом двигательной специфики игрока - одна из сторон специальной подготовки. Поэтому в практике уже давно наметилась тенденция к выделению особого направления, в задачи которого входит воспитание специальной силы. Однако выбор средств и методов специальной силовой подготовки очень часто еще основывается на интуиции учителей, исходящей из формального сходства с кинематикой движения учащихся. Поэтому задачи специальной силовой подготовки решаются малоэффективно.

Чтобы уменьшить вероятность такого «промаха», необходимо руководствоваться особенностями развития молодого организма и, исходя из этого, подбором средств и методов специальной силовой подготовки учащихся.

Специальную силу можно определить, как очень высокую способность учащегося проявлять силу мышц, несущих основную нагрузку во время игры, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при помощи средств, в которых сохраняется специфическая структура технического приема, его элемента или игрового действия, а также характер нервно-мышечных напряжений.

Развитие силы находится в тесной зависимости от возраста. Так, в период от 8 до 18 лет абсолютная сила мышц в сгибательных движениях увеличивается в 3,6 раза, в разгибательных - в 8 раз, а относительная сила соответственно в 0,8 и 5,1 раза. Следовательно, сила мышц в разгибательных движениях значительно превосходит мышечную силу в сгибательных движениях. Рост силы у учащихся протекает неравномерно, скачкообразно. Наиболее благоприятным периодом для воспитания силы является возраст 14 - 15 лет, а к 17 - 18 годам максимальная сила приближается к уровню развития ее у взрослых.

Для целенаправленной силовой подготовки учащихся необходимо знать, что основными «рабочими» мышцами являются: разгибатели бедра, сгибатели стопы, разгибатели туловища, разгибатели голени, разгибатели предплечья, сгибатели кисти, разгибатели плеча.

Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и с другими физическими качествами.

Наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы у учащихся являются динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса (до 5 кг). При приседаниях могут применяться упражнения с отягощениями относительно небольшого веса (до 50% от собственного веса). В занятия включаются элементы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.д., упражнения на гимнастических снарядах (отжимания на брусьях, махи и т.д. подтягивания, подъемы, качи на перекладине и кольцах), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

В более старшем возрасте к тем средствам и методам, которые применялись, добавляются упражнения более направленного характера для

развития силы рук, кисти, ног, включаются упражнения с амортизаторами, эспандерами и т.д.

Наиболее благоприятным периодом для воспитания силы, как уже говорилось, является возраст 14-15 лет. Разнообразные упражнения с отягощениями, включаемые в уроки, как правило, благоприятно влияют на физическое развитие и функциональные возможности учащихся.

Наибольший прирост силы мышечных групп наблюдается в 15-16 лет, в некоторых случаях он особенно значителен в 17 лет. Прирост силы сгибателей кисти в 15 лет на 263%, в 16 лет на 303%, в 17 лет на 314% (сила в 8 лет принята за 100%); прирост силы разгибателей туловища в 15 лет на 216%; в 16 лет на 239%. Так, если сила сгибателей кисти в 14 лет - 32,8 кг, то в 16 лет - 45,2 кг - прирост на 13 кг. А прирост силы за 2 года от 9 до 11 лет составляет всего лишь 3 кг. Это еще раз подтверждает мысль о том, что бурный рост приходится на возраст 15-18 лет.

Если для юношей среднего возраста основной задачей является воспитание мышечной силы в целом, без особого акцента на воспитание силы тех групп мышц, которые несут основную нагрузку во время игры и выполнения технических приемов, то в занятиях со старшими юношами все большее внимание должно уделяться силе именно тех групп мышц, которые являются основными. При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приему игры или его элементу.

Следует в первую очередь обращать внимание на подбор средств, адекватных приемам игры или элементам по режиму работы мышц в условиях тренировки (приседание с отягощением должно быть не полным, а до угла сгибания в коленях 90-120° с последующим выпрыгиванием и т.д.). Значительное место при воспитании мышечной силы в занятиях с юношами должно отводиться методу повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса. Следует также применять упражнения со штангой околопредельного и предельного веса, они способствуют воспитанию способности к максимальной мобилизации волевых усилий и умения вовлекать в работу все участвующие в движении группы мышц.

Методика воспитания специальной силы волейболистов, предложенная В.Кузнецовым (1970), включает в себя совокупность средств, методов, режимов мышечной работы, величин преодолеваемого сопротивления, интенсивности выполнения упражнения, количества повторений упражнения в одном подходе, длительности и характера отдыха между подходами.

При этом важно отметить, что все перечисленные компоненты методики тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если в процессе силовой подготовки учащихся будет выпущен из виду хотя бы один из этих компонентов, может не только резко снизиться ее эффективность, но и измениться характер силового развития. Поэтому педагог должен заранее наметить средства и методы силовой подготовки, что, в свою очередь, позволит определить преимущественный режим работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления и интенсивность выполнения упражнения.

И уже непосредственно в ходе тренировочного занятия следует строго контролировать количество повторений упражнения в одном подходе (серии) для поддержания запланированной интенсивности нагрузки, а также характер и длительность пауз отдыха.

К средствам специальной силовой подготовки относятся спортивные, специальные и специально-вспомогательные упражнения.

Спортивные упражнения – это упражнения, выполненные с соблюдением всех правил соревнований (выполнение отдельных технических приемов игры).

Специальными являются упражнения, позволяющие развивать мышечную силу в тесной связи с другими ведущими двигательными качествами в соответствии с внешней и внутренней структурой спортивного упражнения.

Примерные упражнения для развития силы мышц:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями);
- броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей;
- круговые движения кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);
- в упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью;
- закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами;
- круговые движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком);
- подъем штанги на грудь и тяга;
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес не более 50% максимального (10-15 раз за подход);
- выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6 – 8 выпрыгиваний за подход);
- подпрыгивания со штангой на плечах, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход);
- сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках;
- прыжки через скакалку;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- напрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием;
- серия прыжков с преодолением препятствий.

Для развития силы в основном используют следующие методы:

- максимальных усилий;
- околопредельных усилий;
- повторных усилий;
- сопряженный метод;
- метод круговой тренировки.

III. Прыгучесть

Наиболее актуальной проблемой в волейболе в настоящее время является развитие прыгучести. Высокий уровень прыжка дает возможность эффективно выполнять такие технические приемы, как нападающий удар, блок и подачу в прыжке.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений.

Для полного представления о прыгучести вначале разберем технику выполнения прыжка.

Прыжковое движение состоит из двух фаз:

1. фазы амортизации – центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры. Угол сгибания в коленном суставе составляет в среднем от 111° до 120° . Для этой фазы характерна уступающая работа мышц;
2. фазы активного отталкивания - удаление общего центра тяжести от площади опоры. Во время отрыва от опоры наблюдается разгибание в коленном суставе. Эта фаза характеризуется преодолевающей работой мышц.

Максимум усилий возникает в момент переключения от одного движения к другому, т.е. в момент перехода от уступающей к преодолевающей работе.

При прыжках в волейболе время амортизации больше времени отталкивания и составляет соответственно: 187-224 и 98-117 м/с. При этом следует отметить, что у мастеров спорта время отталкивания значительно меньше, чем у спортсменов более низкой квалификации. Эффективность же отталкивания в прыжках практически и определяется реактивной способностью мышц к проявлению определенного эффекта тотчас после механической нагрузки (в данном случае вес тела волейболиста) в фазе амортизации при быстром переходе от уступающего режима работы мышц к преодолевающему. В связи с этим мастера спорта имеют большой отрыв центра тяжести от опоры, в среднем он равен 84 см (у спортсменов II разряда 59 см).

С возрастом уровень развития прыгучести у учащихся неуклонно повышается (в период 10-18 лет на 48,6 см). Среднегодовой прирост результатов за этот период составляет 6,07 см. Однако рост показателей прыгучести происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 10-11 до 12 лет. За этот период результат в прыжке в высоту с места увеличивается на 12,5 см. В период от 12 до 13 лет результат увеличивается на 5 см, что составляет 13,3%. С 13 до 14 лет и с 14 до 15 темпы прироста результата снижаются и соответственно равны 3,5 см (8,24%) и 2 см (4,35%). Следовательно, наименьший прирост величины

прыжка у юных волейболистов наблюдается в период от 14 до 15 лет. Затем происходит постепенное увеличение высоты прыжка. Так, в период от 15 до 16 лет прирост составляет 4 см (8,33%), от 16 до 17 лет - 9,5 см (18,27%), а от 17 до 18 лет - 5,5 см (9,34%). Для учителей очень важно не упустить этапы наиболее выраженной динамики изменения прыгучести и путем своевременного и целенаправленного применения средств и методов развития прыгучести успешно влиять на полное проявление этого очень важного физического качества.

Основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений. При развитии силы и скорости сокращения мышц ног особое внимание необходимо уделить разгибателям бедра, голени и сгибателям стопы. При изучении структуры прыгучести выделяются следующие факторы, определяющие уровень развития этого качества:

1. максимальная сила;
2. «взрывная сила» мышц;
3. способность к быстроте двигательного акта;
4. морфологические особенности;
5. способность к быстроте реагирования нервно-мышечного аппарата.

Прыгучесть определяется способностью нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимального усилия (т.е. за минимальный отрезок времени проявить максимальную силу). Педагогам следует обратить внимание на такой факт: выполнение на уроке отталкиваний с места (т.е. обычные подскоки) мало способствует совершенствованию прыгучести, прыжки же, выполняемые после прыжков в глубину, являются более сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают совершенствование его способности к быстроте проявления значительного усилия при отталкивании (в этом случае мышцы ног можно сравнить с пружиной, которая, укорачиваясь, сжимается, а потом быстро занимает исходное положение).

При выполнении упражнений с отягощениями не следует забывать о допустимых на организм учащегося нагрузках в зависимости от возраста и его физической подготовленности, а также о том, что упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (приседание и быстрое вставание или выпрыгивание и т.д.). Угол сгибания в коленях должен быть 90-120°.

Для развития прыгучести в основном пользуются следующими методами:

1. повторный метод;
2. метод непредельных усилий (30-50%);
3. метод круговой тренировки с применением упражнений с отягощением и различных прыжковых упражнений (6-8 станций);
4. метод кратковременных усилий (80-95% от максимума);
5. метод «до отказа»;
6. соревновательный;
7. игровой методы.

В связи с особенностями детского организма при развитии прыгучести с учащимися до 14 лет можно использовать только первые три и последний методы, а с 15 лет можно использовать все предложенные методы.

Для развития прыгучести можно рекомендовать следующие упражнения:

I. Прыжок в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами:

1. из глубокого приседа:
 - с помощью рук 6-8 раз, 4-5 подходов;
 - без помощи рук 6-8 раз, 4-5 подходов;
 - с отягощением 3 кг 4-6 раз, 3-4 подхода;
2. из приседа (угол между бедром и голенью 90°)
 - без отягощения 6-8 раз, 5-6 подходов;
 - с отягощением 4 кг 4-6 раз, 4-5 подхода;
 - с партнером на плечах у гимнастической стенки 3-5 раз, 2-3 подхода;
3. из приседа (угол между бедром и голенью 120°)
 - без отягощения 8-10 раз, 5-6 подходов;
 - с отягощением до 5 кг 4-6 раз, 4-5 подхода;
 - с партнером на плечах стоя у стены 3-5 раз, 2-3 подхода;

II. Выпрыгивание на одной ноге (пистолет) из глубокого приседа:

- с помощью рук 4-5 раз, 4-5 подхода;
- без помощи рук 3-4 раз, 4-5 подхода;
- с отягощением до 2-4 кг 2-3 раза, 2-3 подхода;

III. Прыжки в глубину (с предмета 40-50 см) с последующим:

- выпрыгиванием вверх;
- доставая какой-либо предмет на максимальной высоте;
- напрыгивание на предмет высотой 30-35 см. 10 раз 3-4 подхода;
- пробегания отдельных небольших отрезков, а также челночный бег 3x3, 3x4 и т.д.
- прыжки в длину на одной (до 5 прыжков) и двух ногах (до 10 прыжков). При этом должно соблюдаться одно условие - выполнять столько прыжков на одной ноге, сколько и на другой, чтобы избежать нарушений при сращивании тазовых костей.

Развитие прыгучести можно контролировать с помощью трех тестов:

1. прыжок с места толчком двумя ногами (определяется высота подъема ОЦТ по прибору Абалакова в см) из трех попыток берется лучшая;
2. прыжок с разбега толчком двумя ногами с касанием рукой разметки на максимальной высоте, также из трех берется лучшая;

3. то же, что и предыдущий, но определяется разница между величиной доставания максимальной высоты и показателем высоты, зафиксированным у игрока, стоящего с вытянутой рукой на носках.

IV. Ловкость

Среди физических качеств ловкость занимает особое положение: она имеет самые многообразные связи с остальными физическими качествами и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Под ловкостью понимают, во-первых, овладение двигательными координациями; во-вторых, быстрая обучаемость спортивным движениям и их совершенствование; в-третьих, целесообразное применение навыков и в соответствии с требованиями меняющейся обстановки быстрое и рациональное их перестроение.

Ловкие движения – это движения очень тонкие по своей пространственной точности, координированности и наряду с этим четко укладываемые в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и их сочетание проявляются не только в стандартных, но и в переменных условиях.

Различают три степени ловкости.

Первая – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений (точность).

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки (точность в быстроте).

Третья – высшая степень ловкости —проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях (точность в быстроте при переменных условиях).

Воспитание ловкости – это совершенствование координационно сложных двигательных действий, а главное, способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении.

Ловкость является в известной мере качеством врожденным, однако в процессе урока ее можно в значительной степени совершенствовать.

Любое движение, любой технический прием строится на основе старых координационных связей из знакомых двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладевать новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Иными словами, чем точнее учащийся ощущает свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками.

Наиболее распространенные средства воспитания ловкости – это упражнения из акробатики, гимнастики, спортивные и подвижные игры.

Подбор средств должен быть подчинен основному принципу – в упражнениях должен всегда содержаться элемент новизны, движения нужно всегда усложнять, т.е. практически почти каждое общеразвивающее упражнение может рассматриваться как упражнение, направленное на воспитание ловкости, если в него постоянно вносить изменения, создавать непривычные условия выполнения (например, при помощи различных исходных положений) и т.д.

С этой целью могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными - жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180%, прыжки с подкидного мостика, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой, бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть отведено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки.

Средствами совершенствования ловкости являются упражнения, требующие большой координированности движений, прыжковые упражнения на батуте или подкидном мостике с выполнением различных движений руками и ногами, акробатические упражнения с последующим выполнением технических приемов, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.

С целью совершенствования ловкости у учащихся необходимо перед выполнением отдельных технических приемов или элементов менять исходное положение, давать игрокам выполнять какие-нибудь акробатические упражнения (кувырки, перевороты и т.д.), а также неожиданно менять ситуации. Неоценимую пользу при совершенствовании ловкости дают спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда учащийся еще достаточно внимателен и собран. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Измерителями ловкости являются:

1. координационная сложность задания;
2. точность выполнения;
3. время выполнения, в частности, время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

V. Выносливость

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен выполнять действия по-прежнему эффективно и интенсивно (В.С.Фарфель).

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной.

В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Выносливость зависит от подготовленности органов и систем организма (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной), от уровня обменных процессов и от координационной деятельности различных органов и систем спортсмена.

В возрастном аспекте выделяются два этапа, характеризующиеся интенсивным ростом выносливости: в 10-13 и 16-18 лет. В пубертатном периоде отмечается некоторое снижение темпов роста показателей выносливости.

Основными методами воспитания общей выносливости являются:

- равномерный метод;
- различные варианты переменного метода;
- игровой метод.

Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям учащихся и оказывать разностороннее воздействие на организм подростка.

К эффективным средствам воспитания общей выносливости относятся:

- длительный бег и кроссы с различной интенсивностью;
- спортивные и подвижные игры;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках;
- езда на велосипеде;
- плавание.

Необходимо тщательно дозировать нагрузки, связанные с воспитанием и совершенствованием выносливости. При неправильном использовании средств и методов, формировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма учащихся.

Скоростную выносливость можно рассматривать как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин; выполнение технических приемов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Основными методами воспитания скоростной выносливости являются:

- повторный;
- интервальный;
- соревновательный.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости:

- прыжковые;
- упражнения со скакалкой;
- многократное напрыгивание на предмет;
- имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара);
- игровые упражнения (выполнения от 10 до 1518 нападающих ударов подряд и т.д.).

Основными методами воспитания прыжковой выносливости являются:

- повторный;
- интервальный;
- соревновательный;
- круговой.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности технических приемов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением на уроках количества сыгранных партий до 6-7, уменьшением количества игроков в командах до 4-3 с заполнением перерывов между партиями игрой в баскетбол 5-7 мин, выполнением прыжковых или беговых упражнений и т.д.

В процессе воспитания и совершенствования выносливости нагрузка характеризуется следующими пятью компонентами:

1. Интенсивность выполнения упражнений (скорость перемещения, количество упражнений в единицу времени, количество выполненных технических приемов в единицу времени и т.д.).
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность отдыха.
4. Характер отдыха (заполнение пауз отдыха другими видами деятельности - активный или пассивный отдых).
5. Число повторений.

На уроке целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

- серии прыжков – 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т. д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1- 1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой;
- перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., затем отдых – 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг);

- последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и кувырок (или падение у линии нападения). Серия: 10 прыжков и 10 падений;
- серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии;
- эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад;
- челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние;
- игра в волейбол: 2х2; 3х3; 4х4;
- игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Уроки должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

VI. Гибкость

Гибкость – это способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Это качество определяется развитием подвижности в суставах.

Большие требования предъявляются к развитию подвижности в следующих суставах: лучезапястному, локтевому, плечевому, крестцово-позвоночному сочленению, тазобедренному, коленному и голеностопному.

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

Большой эффект в воспитании гибкости у учащихся достигается при целенаправленной тренировке в возрасте 10-14 лет. В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом. В возрасте 10-14 лет подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в более старшем возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата в этом возрасте.

Воспитание гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего развития подвижности в суставах - повышение общего уровня развития подвижности в суставах и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойств и создания прочности мышц и связок.

2. Этап специализированного развития подвижности в суставах - развитие необходимой амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрейшему овладению техникой игры в волейбол. Целесообразно выполнять некоторые упражнения, близкие по своей структуре с техникой отдельных приемов или их элементов.

3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне - поддержание в суставах ранее достигнутой подвижности.

Средствами развития подвижности в суставах являются упражнения на растягивание. Они должны удовлетворять следующим требованиям: быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой и давать

целевую установку: «ниже», «достать предмет», «выше» и т.д., быть доступными для учащихся.

К упражнениям, способствующим развитию подвижности, относятся:

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с отягощением;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (имитационные упражнения);
- пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.);
- активные движения (различные махи, вращения, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышц и связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают их эластичность.

Для развития подвижности можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо неопредельного отягощения с максимальной амплитудой. Применяются также упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов).

Упражнения на растягивание должны выполняться сериями, по 10-15 повторений в каждый.

Основное методическое условие, которое необходимо соблюдать педагогам при развитии подвижности в суставах – это обязательная разминка. Кроме того, упражнения на развитие подвижности должны проводиться в начале или в середине урока.

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой.

Основные средства для развития - гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для учащихся упражнения. При построении урока педагог должен учитывать особенности учащихся. И если некоторые учащиеся менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно учащиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность - они укрепляют учащихся физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

7. Тесты и контрольные нормативы по физической подготовке

Процесс совершенствования физической подготовленности учащегося немаловажен без систематического педагогического контроля.

Педагог заинтересован получить как можно больше информации о подготовленности учащихся, чтобы всесторонне анализировать ход учебного процесса, оптимально планировать дальнейшую работу. С этой целью проводят контрольные испытания с помощью специально разработанных комплексов упражнений и тестов, позволяющих оценивать уровень физической подготовленности и фиксировать изменение этого уровня. Кроме того, тестирование помогает выявить состояние перетренированности, избежать перегрузок.

Общую физическую подготовленность целесообразно оценивать по результатам выполнения упражнений.

Специальную физическую подготовленность учащихся может характеризовать уровень развития следующих качеств:

I. Скоростно-силовые качества (прыгучесть). Определяют их по высоте подъема о. ц. т. при прыжке с места толчком обеими ногами (по методу В. М. Абалакова). Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу учащегося, другой продевают через дужку пластинки, закрепленной на полу. Перед прыжком спортсмен принимает положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, учащийся прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до и после выполнения прыжка. Засчитывается средний результат трех попыток (таблица 1).

Таблица 1

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(прыгучесть)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка прыгучести (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	44,2	44,1	35,1	26,2
	Девочки	42,3	42,2	32,5	22,9
12	Мальчики	47,7	47,6	39,1	30,7
	Девочки	43,4	43,3	34,8	26,4
13	Мальчики	50,9	50,8	41,1	31,5
	Девочки	46,5	46,4	37,5	28,7
14	Мальчики	58,2	58,1	47,3	36,6
	Девочки	51,1	51,0	41,4	31,9
15	Мальчики	64,8	64,7	55,0	45,4
	Девочки	51,5	51,4	42,8	34,3
16	Мальчики	68,3	68,2	59,2	50,3
	Девочки	55,0	54,9	46,8	38,8
17	Мальчики	70,4	70,3	63,2	56,2
	Девочки	55,7	55,6	48,4	41,3

II. Быстрота. Это комплексное качество предполагает развитие трех элементарных форм движений: времени реакции, максимального темпа движения и скорости перемещения. Время реакции является одним из наиболее информативных показателей подготовленности спортсмена (табл. 3). Его определяют с помощью реакциометров различных конструкций. Наиболее прост и портативен реакциометр, изготовленный на базе электросекундомера ПВЛ-53. Нажатием кнопки спортсмен отвечает на внешний раздражитель (звуковой, световой или др.). Время реакции измеряется в сотых или тысячных долях секунды (таблица 2).

Таблица 2

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(время реакции)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка времени реакции (сек)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	0,187	0,188	0,243	0,247
	Девочки	0,186	0,187	0,244	0,300
12	Мальчики	0,175	0,176	0,228	0,279
	Девочки	0,189	0,190	0,239	0,287
13	Мальчики	0,172	0,173	0,218	0,262
	Девочки	0,188	0,189	0,243	0,296
14	Мальчики	0,162	0,163	0,212	0,260
	Девочки	0,194	0,195	0,242	0,288
15	Мальчики	0,171	0,172	0,202	0,231
	Девочки	0,181	0,182	0,226	0,269
16	Мальчики	0,170	0,171	0,198	0,224
	Девочки	0,174	0,175	0,207	0,238
17	Мальчики	0,67	0,168	0,193	0,217
	Девочки	0,171	0,172	0,197	0,221

III. Максимальный темп движения (МТД) также относится к наиболее информативным методам срочной информации, свидетельствующей о подготовленности учащихся (подвижности нервных процессов, концентрации внимания). Тест проводится на 11-клавишном счетчике. По сигналу учащийся в максимальном темпе надавливает на клавишу счетчика в течение 10 сек., не отрывая от нее руку. Показатель МТД определяется по среднему результату трех попыток (интервал между попытками 3 мин.; таблица 3).

Таблица 3

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(максимальный темп движений)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка максимального темпа движений (кол-во раз)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	58,0	57,9	49,7	41,6
	Девочки	48,2	48,1	42,5	37,0
12	Мальчики	64,1	64,0	55,7	47,5
	Девочки	58,5	58,4	52,8	47,3
13	Мальчики	66,4	66,3	58,8	51,4
	Девочки	65,0	64,9	56,4	48,0
14	Мальчики	69,1	59,0	59,8	50,7
	Девочки	67,4	67,5	59,6	51,8
15	Мальчики	69,0	68,9	61,9	55,0
	Девочки	68,6	68,5	60,3	52,2
16	Мальчики	71,2	71,1	64,1	57,2
	Девочки	69,6	69,5	61,2	53,0
17	Мальчики	71,8	71,7	66,1	60,6
	Девочки	70,5	70,4	63,5	56,7

IV. Скорость перемещения по волейбольной площадке, на которой обозначены шесть отметок («челнок»), фиксируют секундомером. Учащийся перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т. д.), касаясь ее рукой, и возвращается в исходное положение (рис. 1 и таблица 4).

V.

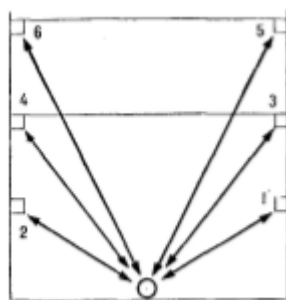


Рис. 1 Бег «елочкой»

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(скорость перемещения — бег «елочкой»)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка скорости перемещения (сек)	
		предельная	средняя
11	Мальчики	28,3 - 33,4	31,1
	Девочки	28,2 - 32,4	30,6
12	Мальчики	26,6 - 33,1	30,5
	Девочки	27,7 - 33,2	30,3
13	Мальчики	25,2 - 30,8	27,4
	Девочки	27,0 - 32,3	29,3
14	Мальчики	25,3 - 29,4	27,4
	Девочки	27,2 - 33,3	29,8
15	Мальчики	23,9 - 28,6	26,1
	Девочки	25,7 - 31,7	28,5
16	Мальчики	24,3 - 28,4	26,5
	Девочки	25,7 - 29,1	28,5
17	Мальчики	24,9 - 27,2	25,6
	Девочки	26,6 - 30,3	28,2

VI. Гибкость определяют различными методами, используя различные приспособления. Наиболее просто и надежно в работе устройство, состоящее из планшета и перемещающейся по нему линейки (по типу чертежной рейсшины). Учащийся встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено это устройство, и, не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук (рис.2).

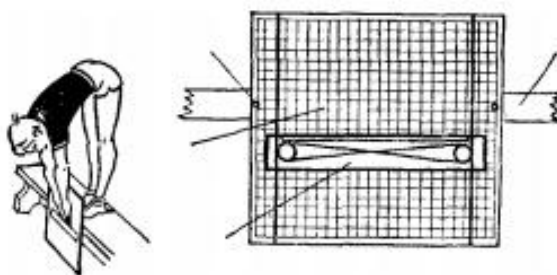


Рис. 2 Тест на гибкость

За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опускание пальцев до этой плоскости, с плюсом — ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе (таблица 5).

Таблица 5

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(гибкость)**

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка гибкости (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	8,4	8,3	5,5	3,0
	Девочки	11,9	11,8	9,7	7,7
12	Мальчики	10,5	10,4	6,4	2,5
	Девочки	13,9	13,8	10,5	7,3
13	Мальчики	10,5	10,4	6,5	2,7
	Девочки	14,6	14,5	10,6	6,8
14	Мальчики	12,2	12,1	7,6	3,2
	Девочки	16,1	16,0	12,1	8,3
15	Мальчики	12,7	12,6	8,6	4,7
	Девочки	17,6	17,5	13,3	9,2
16	Мальчики	17,0	16,9	12,0	7,2
	Девочки	18,9	18,8	15,1	11,5
17	Мальчики	17,7	17,6	13,2	8,9
	Девочки	20,3	20,2	16,2	12,3

VII. Ловкость.

Определять ее в спортивных играх принято по комплексному тесту, включающему бег, кувырки, упражнения на координацию, равновесие и т. п. Наиболее простым по выполнению и определению результата является тест А.Н. Моторина, в котором учащемуся предлагается из исходного положения стоя, ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться влево. При этом нужно соблюдать следующие условия: при приземлении не терять равновесия; во время прыжка и приземления сохранять исходное положение рук; приземление выполнять с сомкнутыми ступнями или пятками. С помощью устройства (компас прикреплен к линейке длиной 40-50 см так, чтобы линия, проведенная через 0-180° компаса, проходила по продольной оси линейки) на полу в направлении север - юг, мелом проводят линию. Учащийся встает лицом на север так, чтобы линия эта проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. После выполнения прыжка на месте и приземления к внутренней стороне стопы испытуемого прикладывают линейку с компасом - по отклонению стрелки фиксируют угол поворота. Чем больше угол, тем лучше результат (таблица 6).

Таблица 6

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (ловкость)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка ловкость (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	351,4	351,3	311,9	272,6
	Девочки	336,2	336,1	299,9	263,8
12	Мальчики	353,7	353,6	316,0	278,5
	Девочки	340,0	339,9	306,5	273,2
13	Мальчики	360,3	360,2	324,4	288,7
	Девочки	345,6	345,5	311,9	278,4
14	Мальчики	360,5	360,4	328,0	295,7
	Девочки	351,0	350,9	320,5	290,2
15	Мальчики	372,2	372,1	339,0	306,0
	Девочки	361,3	361,2	331,7	302,3
16	Мальчики	377,1	377,0	346,2	315,5
	Девочки	369,0	368,9	338,9	309,0
17	Мальчики	388,7	388,6	352,5	326,5
	Девочки	369,4	369,3	341,0	312,8

VIII. Специальную выносливость рекомендуется определять у учащихся с 14 лет и старше с помощью такого теста: учащийся передвигается в максимальном темпе из зоны 4 к сетке, где нападающим ударом выбивает мяч из держателя, закрепленного на сетке; затем передвигается в зону 3 и в прыжке выталкивает мяч двумя руками из следующего держателя (блокирование); далее передвигается спиной вперед к линии нападения и выполняет падение - пережат на спину с имитацией приема мяча, после чего устремляется к сетке и нападающим ударом выбивает мяч из следующего держателя; перемещается в зону 2 и выполняет блокирование, вытолкнув мяч из держателя; сразу же перемещается спиной вперед к месту соединения боковой линии и линии нападения в зоне 2.

Тест для учащихся включает передвижение в средней стойке, руки перед грудью, приставными шагами вдоль сетки из зоны 4 в зону 2 и обратно (таблица 7).

Таблица 7

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(выносливость)

Возраст (лет)	Учащиеся	Оценка выносливость (сек)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	Мальчики	4,3	4,4	5,1	5,7
	Девочки	6,4	6,5	7,1	7,6
12	Мальчики	4,3	4,4	5,3	6,1
	Девочки	6,0	6,1	6,8	7,4
13	Мальчики	4,3	4,4	5,2	5,9
	Девочки	4,7	4,8	5,6	6,3
14	Мальчики	10,1	10,2	12,4	14,5
	Девочки	10,9	11,0	13,0	14,9
15	Мальчики	9,5	9,6	10,6	11,5
	Девочки	10,0	10,1	11,0	1,8
16	Мальчики	9,6	9,7	10,3	10,8
	Девочки	10,1	10,2	10,8	11,3
17	Мальчики	9,4	9,5	10,2	10,8
	Девочки	9,4	9,5	10,3	11,0

Детская лига-2020. Первые победители определены

Завершились финалы Первенства Московской области по волейболу среди юношей и девушек старшего возраста

Первенство Московской области среди детско-юношеских команд проводится в пяти возрастных категориях. В конце января – начале февраля сильнейших определили волейболисты 2003-2004 гр.

Финальные этапы принимал дом отдыха «Ершово», в котором имеются все необходимые условия для проведения детских соревнований по волейболу.

Первыми в борьбу вступили девушки. Шестерка лучших по итогам первого тура разыгрывала призовые места, остальные участники определяли 7-13 места в итоговом рейтинге. С этого сезона федерация возобновила практику проведения парадов открытия финальных этапов, так что все команды перед стартом получили напутствия от главного судьи соревнований и тренерского корпуса.

«Финал шести» проводился в один круг, чтобы все команды сыграли друг с другом, получив игровую практику. Ну а затем, в соответствии с занятыми местами, были проведены матчи за награды Первенства. Первыми на предварительном этапе финала стали девушки из Дмитровского отделения областной СШОР по игровым видам спорта (тренер Екатерина Низова), выигравшие все свои матчи. За второе место, дающее право сыграть в суперфинале, развернулась борьба между тремя командами, набравшими в итоге по 8 очков. По дополнительным

показателям в финал вышли волейболистки СШ «Олимпиец» из Коломны (тренер Евгения Федина).

Финальная игра Дмитров-Коломна стала подлинным украшением соревнований. Достаточно сказать, что три партии из четырех завершились на «балансе», исход их не был ясен до самого финального свистка, а победы были достойны оба коллектива. В четвертом сете коломенские волейболистки были близки к тому, чтобы перевести встречу в тай-брейк, но в концовке вновь точнее действовали игроки Дмитрова, выигравшие финал со счетом 3:1 (29:27, 27:29, 25:16, 28:26). «Золото» Первенства-2020 завоевали: Екатерина Неретина, Лилия Левшина, Анастасия Гаврилова, Софья Куличкова, Александр Левченко, Анна Сердитых, Валерия Зернова, Елизавета Рябова, Алина Замяткина, Варвара Малиновская, Ирина Солодкова, Милена Бычкова.

В матче за третье место встретились «одноклубники» из Одинцовской СШОР. В их споре со счетом 3:1 сильнее оказались подопечные тренера Елены Романенко, обыгравшие своих визави – воспитанниц наставника Степана Вартапяна. В «утешительном» финале за 7-13 места 100%-ный результат показали волейболистки из Дубны, выигравшие шесть матчей со счетом 3:0.

Также в этом сезоне МОФВ решило отмечать призами лучших игроков финального этапа по амплуа. Лауреатами у девушек



стали: лучшая связующая – Элина Костина (Одинцовская СШОР, тренер С. Вартапян), лучшая нападающая – Софья Ломакина (Коломна), лучший игрок (MVP) – Лилия Левшина (Дмитров).

Спустя неделю сильнейших определяли юноши 2003-2004 гр. У них в финальном этапе участвовали девять команд. Сильнейшие провели «Финал четырех» в два круга, поэтому интересных и напряженных поединков примерно равных по силам команд было немало, а выяснение отношений во многих из них растягивалось порой на пять партий. В итоге в суперфинал за чемпионское звание вышли действительно два сильнейших на сегодня коллектива – команды Одинцовской СШОР (тренер Наталья Денисова) и СШ «Русский медведь» из Серпухова (тренер Светлана Артемова).

Серпуховчане на протяжении нескольких лет являлись лидерами по этому возрасту в Московской области, подтвердив это и в Первенстве-2020. В финальном

поединке с одинцовскими волейболистами они действовали уверенно и точно, заслуженно выиграв со счетом 3:0 (25:16, 25:21, 25:17). Победителями областного Первенства стали Артем Титов, Александр Пальчик, Никита Евтеев, Григорий Абросимов, Павел Зеркалин, Юрий Дрябин, Андрей Самсонов, Евгений Скобелев, Илья Гелевери, Роман Грязнов, Никита Соболев, Данила Кузнецов.

«Бронзовый» матч получился даже напряженней финального. За третье место играли команды из КСШОР «Зоркий» (Красногорск, тренер Дина Барыкина) и СШОР «Дмитров М.Б.М.» (тренер Валентин Просеков). Красногорские волейболисты с самого начала контролировали ход встречи, были чуть точнее и выиграли два сета с одинаковым счетом – 25:23. Затем игроки из Дмитрова переломили ход поединка и с большим отрывом выиграли следующие две партии – 25:15, 25:13. Судьба медалей решилась на тай-брейке, в котором сильнее был «Зоркий» (15:12). В

«утешительном финале» за 5-9 места победили волейболисты КСШ Богородского г.о. (Ногинск). Также как и у девушек, были определены лучшие игроки финала. Лучшим нападающим был признан Евгений Великанов (Одинцово), еще два индивидуальных приза отправились в Серпухов. Лучшим среди связующих назван Юрий Дрябин, а самым ценным игроком турнира (MVP) стал Григорий Абросимов. Кстати, отметим, что всем победителям и призерам вручались красивые и оригинальные медали и кубки, предоставленные Министерством физической культуры и спорта Московской области. Ну а грамоты, подписанные областным Министром спорта Романом Терюшковым, наверняка займут почетное место в портфолио спортсменов.

В церемонии награждения принял участие президент Московской областной федерации волейбола, мастер спорта международного класса Игорь Наумов, пожелавший тем юным волейболистам, кто заканчивает по возрасту свои выступления на детско-юношеском уровне, успехов в дальнейшей взрослой жизни, выразив надежду, что игра волейбол научила их быстро принимать решения, воспитала уверенность в себе, научила играть и работать в команде.

О том, кто стал лауреатом Первенства Московской области в других возрастных группах мы сообщим в следующих номерах «ВП».



В предыдущем номере «ВП» мы рассказывали об успехах сборных Московской области старшего возраста, которые, выиграв полуфинальные турниры, вышли в финал Первенства России среди команд, составленных из игроков 2003-2004 гр.

Вслед за ними сразу после Нового года в борьбу в российском Первенстве вступили юные волейболисты «среднего возраста» – игроки 2005-2006 гр.

Успешно решили задачу выхода в финал девушки. Областная сборная этого возраста представляет собой сыгранный и боеспособный коллектив, так как его основу составляют воспитанницы Одинцовской СШОР, занимающиеся под руководством тренера Елены Константиновой (она же является и старшим тренером сборной).

В Волгоград, где проходил полуфинальный турнир, отправились Екатерина Ананьева, Карина Бельская, Юлия Волчкова, Дарья Зайцева, Полина Каракчева, Алина Каратаева, Анастасия Макаренко, Сусанна Муртазаева, Алиса Харламова, Василина Шевчук (все – Одинцовская СШОР), Елизавета Броникова (ЦФСО г. Дедовск), Анастасия Зайцева (СШ «Олимпиец» Коломна). В город на Волге также приехали сборные Краснодарского края, Волгоградской, Ростовской и Астраханской областей.

Подмосковные волейболистки отлично провели полуфинальные соревнования, выиграв все свои четыре матча, уступив при этом лишь в двух партиях в поединках с Краснодаром и сборной Ростовской области. Есть первое место и путевка в финал Первенства России, который пройдет в спортивном центре «Волейград» (Анапа) с 20 по 31 марта 2020 г.

Уже известны и соперники. Шестнадцать участников разделены на четыре подгруппы, подмосковная сборная сыграет на первом этапе вместе с командами Республики Хакасия, Санкт-Петербурга и Свердловской области. В финальную вось-

Встретимся в финале!

Подмосковные волейболистки вышли в финал Первенства России



→ Открытие полуфинала Первенства России юноши 2005-2006 г.р.

мерку выйдут два победителя из каждой подгруппы.

Отметим, что организаторы полуфинальных соревнований в Волгограде при награждении победителей ограничились лишь грамотами. По инициативе Московской областной федерации волейбола этот недочет был исправлен и для наших волейболисток были изготовлены медали и красивый кубок. А на днях перед одной из тренировок в ФОКе Одинцовской СШОР представители МОФВ вручили победительницам заслуженные награды, выразив надежду на успешную игру подмосковной сборной в финале Первенства России.

Сборная юношей этого же возраста в финал выйти не сумела, хотя и выступила достойно. Местом проведения полуфинала был выбран г. Лабинск Краснодарского края. В состав сборной, которой руководили старший тренер Екатерина Кравцова (СШОР г.о. Дубна) и тренер Валентин Просеков (СШОР «Дмитров М.Б.М.») входили Матвей Антонов, Фёдор Чарыков, Артём Чепелев (все – СШОР Дубна), Игорь Ким, Матвей Кутлунин, Егор Ященко (все СШОР «Дмитров М.Б.М.»), Станислав Демидов, Глеб Коптелов, Георгий Синцов

(СШ «Олимпиец» Коломна), Алексей Гришин (КСШ «Лидер-Электросталь»), Даниил Назаров (УОР № 2), Владимир Чуканин (СШ «Вымпел» Королев). Соперниками подмосковных волейболистов были команды Краснодарского и Ставропольского краев, Ростовской и Волгоградской областей, а также спортсмены московской спортивной школы «Фортуна».

В стартовом матче подмосковная сборная выиграла у Ставропольского края – 3:0 (25:19, 25:13, 27:25), затем у команды Ростовской области – 3:0 (25:20, 25:15, 25:14). Однако в третьем, ключевом поединке с хозяевами площадки из Краснодарского края подмосковная сборная уступила. После выигранного первого сета (25:21) наши ребята проиграли следующие три – 16:25, 19:25, 15:25. Однако после выигранного (3:0) матча у сборной Ростовской области шансы на выход в финал (туда по регламенту выходили две лучшие сборные) еще оставались. Но в заключительном поединке с командой Москвы подмосковные волейболисты, хотя и в борьбе, но уступили в трех сетах. Итог – третье почетное

место в полуфинале Первенства России. Отметим, что здесь организаторы не поскупились на призы, наградив всех призеров грамотами, медалями и кубками.



→ Просмотр кандидатов в сборную Московской области

Ну что же, в финал не пробилась, но перспективы на удачные выступления есть у многих из состава команды юношей 2005-2006 гр. В следующем сезоне их ждет российское первенство по старшему возрасту, а также спартакиадные старты уже в этом году.

Совсем скоро начнутся фи-

нальные игры Первенства России у спортсменов 2003-2004 гр. Напомним, что в них сыграют сборные Московской области как у юношей, так и у девушек.

Юноши будут играть в Нижнем Новгороде 17-28 февраля. В подгруппе подмосковной сборной предстоит сразиться с командами Краснодарского края, Новгородской области и Москвы.

Регламент традиционный для юношеских первенств – две лучшие команды из подгруппы проходят в финальную восьмерку.

Девушки посперят за первенство в Анапе 15-26 февраля. Здесь соперниками у Московской области на первом этапе станут сборные Ростовской, Волгоградской областей, а также Санкт-Петербурга.

Наконец, окончательно определились сроки и места проведения отборочного этапа Центрального федерального округа в главном старте сезона для детско-юношеских команд – Х летней Спартакиады, учащихся России 2020 года для команд, составленных из игроков 2004-2005 гр. Отбор в финал Спартакиады (он пройдет в Саранске в июле) у юношей пройдет 30 марта – 7 апреля в Костроме, у девушек 6-12 апреля в Туле.

Подготовка к выступлениям в соревнованиях Спартакиады идет уже сейчас. 1 февраля в Одинцовском спортивно-зрелищном комплексе прошли тренировочные просмотрные занятия для кандидатов в сборные, на которые приехало более 50 юных спортсменов из спортивных школ Подмосковья.

Как видим, сезон сборных в самом разгаре. Об итогах выступлений подмосковных волейболистов мы обязательно расскажем в следующих номерах приложения.

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото из архива ЦСП № 6 и МОФВ



→ Сборная девушек 2005-2006 гр.



→ Сборная юношей 2005-2006 г.р. с наградами

В Нижнем четвертые...

Завершилось первенство России среди команд юношей и девушек 2003-2004 г.р.

В конце февраля прошли финальные этапы первенства России по волейболу среди девушек и юношей старшей возрастной группы, в которой соревновались спортсмены 2003-2004 г.р. В них приняли участие и сборные Московской области.

Юноши соревновались в Нижнем Новгороде с 18 по 27 февраля. Туда отправилась подмосковная сборная (старший тренер Михаил Неботов из УОР № 2), составленная на базе отделения волейбола областного «Училища олимпийского резерва № 2», которое представляли Александр Борисов, Рустам Галеев, Станислав Закомалдин, Андрей Петраев, Андрей Пятницын, Андрей Самсонов, Михаил Сидоренко, Денис Симакин, Никита Фокин, Вадим Щербина. Также, в составе команды играли и воспитанники спортивных школ Подмосковья Юрий Ковалевский (КСШОР «Зоркий» Красногорск), Данила Ермашов (СШ «Олимпиец» Коломна).

16 сборных регионов России на первом этапе были разделены на четыре подгруппы, две лучшие команды из каждой выходили в сильнейшую восьмерку. Наши ребята успешно преодолели первый барьер. Хотя в стартовом матче и уступили одному из фаворитов – сборной Москвы (0:3), зато потом выиграли у Краснодарского края (3:1), Новгородской области (3:0) и со второго места в группе прошли дальше.

На втором этапе соперники были посерьезнее, но в итоге подмосковные волейболисты прошли в финальную четверку. Само по себе это уже явилось заметным достижением, ведь на протяжении десятка лет ре-

Игорь НАУМОВ, президент Московской областной федерации волейбола, мастер спорта международного класса:



«С 17 марта решением Исполкома областной федерации в связи с профилактическими мерами по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции до особого распоряжения приостановлены все волейбольные соревнования в Московской области. Остаются несыгранными некоторые матчи чемпионата Подмосковья у мужчин и женщин, несколько финальных туров в детской лиге. Апрель месяц традиционно насыщен волейбольными событиями, но рисковать здоровьем спортсменов, особенно юных волейболистов, мы не можем. Сейчас повсеместно в спортивных школах отменены тренировочные мероприятия, многие занимаются дистанционно, выполняют комплексы упражнений по месту жительства. При нормализации ситуации постараемся завершить все запланированные соревнования этого сезона, определив победителей».

зультаты выступлений сборных Московской области в финалах российского первенства были куда более скромными...

Наши волейболисты показали все, на что на сегодня способны и итогом выступлений юношей в первенстве России-2020 – четвертое место. Кстати, без наград волейболисты Московской области все же не остались. Индивидуальный приз лучшему связующему финального турнира был вручен нашему Александру Борису.

Финал первенства России у девушек 2003-2004 г.р. прошел на площадках УТЦ «Волейград» в Анапе. Подмосковная команда (старший тренер Андрей Безруков, УОР № 2) была полностью составлена из спортсменок отделения волейбола областного УОР № 2. В финале сыграли Мила Володина, Инна Крук, Анастасия Кашкина, Ирина Артюхина, Татьяна Чекина, Валерия Остроух, Диана Колосова, Надежда Мазько, Валерия Козлова, Руслана Вахтина, Екатерина Скиба.

Наша сборная удачно начала финальный турнир, сразу после приезда и парада открытия обыграла команду Санкт-Петербурга – 3:0 (25:21, 25:17, 25:9). Также уверенно действовали наши волейболистки и в матче со сборной Ростовской области. Победа – 3:0 (25:21, 25:16, 25:12) и досрочный выход в следующий этап.

Второй этап сложился для команды Московской области уже менее удачно, девушки продолжили борьбу за 5-8 места, в итоге довольствовались седьмым местом. И все же, в целом выступления сборных «старшего возраста» в финале первенства России (4-е и 7-е места) следует признать достойным.

А на площадках спортивного комплекса дома отдыха «Ершово» (Одинцовский г.о.) в это же время продолжились соревнования финальных туров первенства Московской области среди детско-юношеских команд. В феврале и начале марта определились победители и призеры в нескольких возрастных группах.

Интересно, что в четырех сыгранных до вынужденной паузы финальных турах победителями стали юные волейболисты



→ Александр Борисов – лучший связующий финала первенства России



→ Сборная юношей Московской области в финале первенства России

Одинцовской СШОР. Причем подопечные тренера Елены Константиновой взяли «золото» сразу в двух возрастах – у девушек 2004-2005 и 2005-2006 г.р. Примеру «Стрельцов» (так называется команда одинцовских девушек) последовали их «одноclubницы» из команды девушек 2007-2008 г.р. (тренер Елена Романенко) и воспитанники тренера Натальи Денисовой – юноши 2006-2007 г.р.

К сожалению, с 17 марта 2020 года во исполнение Постановления Губернатора Московской области в связи с профилактическими мерами по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции, решением Исполкома МОФВ проведение соревнований первенства области приостановлено до особого распоряжения. Но надежды на то, что волейболисты других возрастных групп все же завершат областное первенство-2020, сохраняются.



→ Сборная юношей Московской области в Нижнем Новгороде



→ Девушки 2005-2006 г.р. из Одинцовской СШОР – победители первенства Московской области

Золотая «жара» на Северной Двине

В Архангельске прошёл первый тур чемпионата России по пляжному волейболу

Современный пляжный волейбол стал практически круглогодичным, все-сезонным и всепогодным видом спорта. С появлением крытых залов с песчаными кортами соревновательный календарь этой популярной волейбольной дисциплины заполнен различными турнирами даже в зимний период.

12-15 марта 2020 г. архангельский Центр пляжных видов спорта «BORA BORA» принимал участников первого этапа чемпионата России-2020 по пляжному волейболу.

В Архангельск приехали и спортсмены команды ЦСП № 6 по пляжному волейболу «Подмосковье». В женской части турнира выступило пять подмосковных пар, в которые входили также и волейболистки из областного УОР № 2. На песчаные корты крытого комплекса вышли Дарья Павлова/Елена Федчук, Анастасия Петрова/Арина Михайлина, Анастасия Барсук/Лариса Филимонова, Полина Цыганова/Дарья Мاستикова и Александра Моисеева/Екатерина Сырцева.

У мужчин подмосковный пляжный волейбол представляла пара, впервые в таком сочетании вышедшая на старт официального турнира, составленная из опытного Максима Худякова и 18-летнего Ильи Шуляка.

Женские пары стартовали с квалификации, которую преодолели успешно, в полном составе выйдя в групповой этап соревнований. После матчей в группах подмосковный пляжный

десант «потерял» лишь юных Д.Павлову/Е.Федчук из УОР № 2, потерпевших два поражения от более опытных соперниц. Наши девушки классифицировались в итоге на 13-м месте.

С первого раунда плей-офф начали борьбу пары Барсук/Филимонова и Петрова/Михайлина, одержавшие победы в своих встречах. Но во втором раунде турнирная сетка свела в одну пару подмосковные дуэты Моисеева/Сырцева и Петрова/Михайлина. В интересном матче победу со счетом 2-0 (21-16, 21-19) одержали опытнейшие Александра и Екатерина.

Дуэт Барсук/Филимонова затем уступил паре из команды КШВСМ Зажигина/Гусева – 0-2 (15-21, 19-21) и выбыл из дальнейшей борьбы. В итоговом рейтинге эти дуэты из ЦСП № 6 классифицированы на 5-м месте.

В полуфинале турнирный путь снова свел два подмосковных дуэта. В очень напряженном матче опытные Александра Моисеева и Екатерина

Сырцева переиграли своих более молодых одноклубниц Полину Цыганову/Дарью Мاستикову – 2:0 (21:19, 21:19).

Отрадно, что Полина и Дарья без наград не остались, обыграв в «бронзовом» матче пару Зажигина/Гусева (КШВСМ) – 2:0 (27:25, 21:13). В финале наш опытнейший дуэт Моисеева/Сырцева уверенно переиграл пару из московского «Динамо» Зайончковская/Ганенко – 2:0 (21-16, 21-12). Таким образом, в копилке «Подмосковья» золото и бронза первого этапа российского чемпионата.

Мужской дуэт Максим Худяков/Илья Шуляк, начавший играть в таком составе с этого сезона, показал неплохой результат, став в итоге четвертым. Отметим, что по ходу соревнований Максим и Илья обыграли фаворитов первого этапа пару из Санкт-Петербурга Кувичка/

Кислицын – 2:0 (21:18, 21:17). В «бронзовом» матче подмосковные пляжники уступили еще одним представителям питерского «Зенита» Ермилову/Гончарову – 0:2 (18:21, 18:21).

Следующий этап российского чемпионата запланирован на 27-31 мая в Москве.

Месяцем ранее в Обнинске (Калужская область) на крытых кортах СДЮСШОР по волейболу Александра Савина прошел Открытый молодежный Кубок России, в котором подмосковные волейболисты также оказались в числе призеров. У девушек 2003-2005 гг. бронзовые медали выиграла пара Дарья Павлова (УОР № 2, тренер Даниил Иванов) / Елена Федчук (СШ «Авангард», Мытищи, тренер Марина Подгорнова). Эти же волейболистки спустя несколько дней сыграли и с более старшими соперниками. В возрастной группе спортсме-



→ Молодежный Кубок России. Дарья Павлова, тренер Даниил Иванов, Елена Федчук



→ Илья Шуляк и Максим Худяков



Валерий ПАНЧЕНКО, главный тренер по пляжному волейболу ГАУ МО «ЦСП № 6»:

«Мы очень довольны итогами этапа. Обе женские пары-медалисты сделали серьезные заявки на попадание в финальную часть чемпионата и в сборную России. Можно расценить положительно и четвертое место, занятое нашим новым мужским дуэтом – 30-летним бойцом Максимом Худяковым и юниором Ильей Шуляком. Уверен, дальше будет лучше. В связи с профилактическими мерами по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции волейболисты подмосковного Центра спортивной подготовки № 6 и Училища олимпийского резерва № 2 сейчас прекратили тренировки на базе «Вешки-спорт» и в Мытищах, перейдя на дистанционную работу. В ближайшее время для них составят план тренировок».

нов 2000-2002 гг. Дарья и Елена стали седьмыми.

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото: Юрий ТЮРИН



→ В игре Екатерина Сырцева и Александра Моисеева



→ Пьедестал почета 1 этапа чемпионата России в Архангельске

Волейбол с доставкой на дом

Подмосковные волейболисты проводят мастер-классы в режиме онлайн



С недавних пор подмосковный «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта

№ 6», пожалуй, первым в российском профессиональном волейболе в реалиях режима самоизоляции выступил с инициативой проведения онлайн-мастер-классов по всенародно любимому виду спорта.

Собственно, мастер-классы в рамках работы федеральной экспериментальной площадки Минспорта России по подготовке спортивного резерва проводились спортсменами команд Центра и раньше. Напомним, что в 27-ми общеобразовательных школах Одинцовского городского округа постоянно проводятся третьи уроки физкультуры в неделю на основе волейбола. Профессиональные волейболисты подмосковных команд «Заречье Одинцово», «Искра», молодежного состава «Подмосковье» согласно совместному плану ЦСП № 6 и Управления образования администрации округа проводят по несколько мастер-классов в месяц непосредственно в школьных спортивных залах. В нынешних непростых условиях пандемии пришлось искать новые формы для продолжения этой работы, а все запланированные мероприятия ушли в Интернет.

Надо сказать, что форс-мажорные обстоятельства до-



вольно неожиданно привнесли в привычный формат проведения мастер-классов свежую струю, заставили по-новому взглянуть на возможности популяризации волейбола для подготовки спортивного резерва.

Если раньше подобные учебные мероприятия охватывали пару десятков учеников 5-6 классов общеобразовательной школы одновременно, то посредством современных технологий аудитория мастер-классов увеличилась в разы. Конечно, живое общение и контакт ничто пока не заменит, однако в сложившихся условиях онлайн-формат обучения показал свою нужность и жизнеспособность. **Да и участвовать**

в мастер-классах подписчики и посетители аккаунта Instagram @mosregvolley (он используется для проведения мастер-классов) могут из любой точки земного шара.

Уже первый онлайн-мастер-класс, проведенный 24 апреля с.г., получился успешным и даже

превзошел ожидания организаторов. Почти четыре сотни участников прямого эфира посмотрели волейбольный урок от мастера спорта по пляжному волейболу из команды «Подмосковье» Руслана Быканова.

27 апреля аналогичный мастер-класс, который в прямом эфире посетили более двухсот онлайн-слушателей, провела волейболистка «Заречья Одинцово» Анна Мельникова, показавшая приемы выполнения подачи.

Отметим, что мастер-классы проводятся еще и в интерактивном режиме. Так, Руслан Быканов в своем прямом эфире запустил своеобразный челлендж по технике владения мячом, всем участникам было предложено повторить упражнение, прислав видео в адрес организаторов. Анна Мельникова во время своего онлайн подвела итоги, объявив имя победителя – 12-летнего Ивана Гетмана, капитана волейбольной команды юношей 2007-2008 г.р. из Ростова-на-Дону. В качестве приза Иван получит мяч с автографами во-

лейболисток команды «Заречье Одинцово». Кстати, юный волейболист узнал о своей победе прямо во время мастер-класса и тут же вышел в прямой эфир.

Этим ноу-хау организаторов – возможностью интерактива для слушателей – воспользовался и профессиональный волейболист – доигровщик казанского «Зенита» Андрей Сурмачевский, поделившийся своими секретами выполнения подачи. Заметим, что те, кто не успел в живую посмотреть мастер-классы, могут сделать это позднее. Полные записи эфиров уже на следующий день выкладываются на канале ЦСП № 6 в YouTube.

В мае с.г. мастер-классы от подмосковного «Центра спортивной подготовки № 6» в прямом эфире продолжили игроки подмосковной «Искры» Андрей Алексеев и Даниил Савоста, волейболистка молодежного состава «Заречья», призер юниорского первенства Европы Ирина Артюхина, игрок юношеской сборной России и «Заречья Одинцово» Вероника Стасилевич, мастер спорта по пляжному волейболу Дарья Мاستикова. Причем каждое занятие было посвящено различным элементам волейбольной подготов-



→ Прямой эфир Максима Худякова

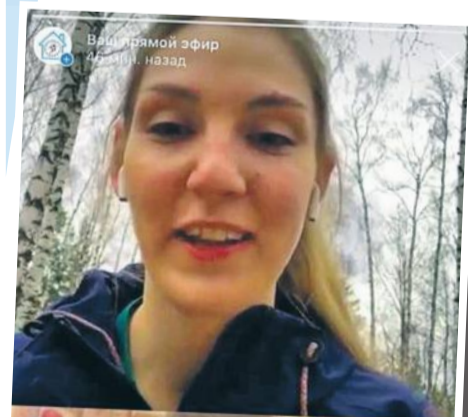
ки, объяснения сопровождались наглядным показом упражнений, повторить которые мог слушатель любого уровня подготовки. Особенно популярными и посещаемыми стали эфиры от игрока команды «Подмосковье», мастера спорта, призера чемпионатов и кубков России по пляжному волейболу Максима Худякова. Он уже опытный волейболист и разносторонний спортсмен, кроме песчаных кортов с успехом игравший в недалеком прошлом и в классический волейбол в составе подмосковной «Искры». В двух своих онлайн-занятиях Максим умело держал аудиторию, просто и понятно раскрывая тему занятия, показывая упражнения, которые полезны не только волейболистам, но даже и обычным любителям здорового образа жизни. К его прямому эфиру подключались и действующие спортсмены, уместно дополнявшие ведущего, а также юные любители волейбола.

Современные методы подачи материала ЦСП № 6 использует и для работы по повышению квалификации тренерских кадров. С 2020 г. к деятельности федеральной экспериментальной площадки присоединилась АНОО «Гимназия Святителя Василия Велико-

го» из Одинцовского городского округа. С участием специалистов Центра и гимназии уже проведены вебинары для учителей физкультуры общеобразовательных школ, участвующих в проекте внедрения в школьную программу третьего урока физкультуры на основе волейбола в режиме видеоконференций, программа которых сверстана и на ближайшее время.

Акция «Волейбол с доставкой на дом» набирает обороты! Не теряйте времени, следите за информацией в соцсетях ЦСП № 6 о ближайших онлайн-мероприятиях. Присоединяйтесь и учитесь волейболу, не выходя из дома! Пользуйтесь тем, что у профессиональных спортсменов пока есть возможность делиться своим мастерством со всеми желающими. Ведь, надеемся, уже в ближайшем будущем мастера приступят к подготовке к новому сезону и времени на мастер-классы в интернете у них может и не хватить. Но работа по пропаганде волейбола в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» будет продолжена в любом формате.

Иван ВИНОГРАДОВ



→ Прямой эфир Анны Мельниковой

Анна ДИРИНГ, генеральный директор ГАУ МО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта № 6»:

«Наш центр с 2016 года стал федеральной экспериментальной площадкой по подготовке резерва. При поддержке областного спортивного министерства и администрации Одинцовского городского округа за это время в 27 школах Одинцова внедрили третий урок физкультуры, посвященный волейболу. Проект быстро набрал популярность, и, чтобы продолжить его в условиях пандемии, вывести на новый уровень, решили прибегнуть к помощи современных технологий, возможностям социальных сетей. Теперь мастер-классы по волейболу будут доступны не только одинцовским школьникам, но и всем желающим. А все упражнения можно повторить и в домашних условиях».



Весна победы на «зареченской» улице...

10 лет назад подмосковное «Заречье Одинцово» выиграло золотые медали чемпионата России

Нынешний сезон оказался богат на памятные для одинцовского волейбола даты. Осенью 2019-го 40 лет со дня основания исполнилось подмосковной «Искре». 11 мая 2020-го отмечалось десятилетие победы «Заречья Одинцово» в чемпионате России 2010 г.

Вторая половина «нулевых» проходила под знаком противостояния двух сильнейших в те времена женских команд в нашей стране. Достаточно сказать, что с 2006 по 2010 гг. «Заречье» и московское «Динамо» четырежды играли между собой в финальных сериях чемпионата России.

Напомним, что тот период стал самым «урожайным» в медальном плане для подмосковной команды. «Заречье Одинцово» стало навсегда пьедесталом почета всех крупнейших турниров в России и за рубежом. В 2006 г. «зареченки» впервые выиграла медали российского чемпионата, уступив в финале «Динамо». В конце декабря того же года в тяжелой борьбе взяли реванш у «динамовок» в финале Кубка России, весной 2007 г. стали вторыми в Кубке ЕКВ, а в декабре второй год подряд выиграла российский кубок.

Удачным получился и 2008 год. В начале апреля «Заречье» завоевало серебряные медали Европейской Лиги чемпионов, а спустя пару недель всухую выиграло финальную серию чемпионата России всё у того же «Динамо», впервые став чемпионом страны. На следующий год противостояние с «Динамо» продолжилось. На сей раз, в ставшей уже традиционной финальной серии «Заречье»/«Динамо», удача улыбнулась московским волейболисткам, ну а подмосковным



→ 11 мая 2010 г. Золотое «Заречье»

волейболисткам пришлось довольствоваться «серебром».

В межсезонье 2009-2010 наша команда понесла ощутимые потери в составе. Ушли определявшие последние пару лет игру команды легендарная Любовь Соколова, опытная связующая Ирина Жукова, чемпионка мира Юлия Меркулова, Ксения Наумова и Анна Моисеенко. Пополнили же команду олимпийская чемпионка из Бразилии Паула Пекуэнно, связующая сборной России Мария Жадан, Анастасия Маркова и другие.

И вновь российский сезон свелся к противостоянию «Заречье»/«Динамо». В декабре в финале Кубка России сильнее оказалось «Динамо», зато на других фронтах подмосковные волейболистки были удачливее. Во всяком случае, в Лиге чемпионов наши девушки сумели выбить «динамовок» из турнира. Ну а наиболее остро проходила



→ 11 мая 2010 г. Мария Жадан

борьба принципиальных соперников в чемпионате страны.

В том сезоне в борьбе за титул чемпионки России участвовали 12 команд Суперлиги. На предварительном этапе, проходившем в два круга, ровнее сыграли «динамовки», вторым к промежуточному финишу пришло «Заречье», обменявшись с основным конкурентом победами с одинаковым счетом 3:1.

В четвертьфинале подмосковные волейболистки поборолась с казанским «Динамо». Для выявления победителя в серии до двух побед понадобилось три матча. В Одинцове наши выиграла 3:2, на выезде уступили с таким же счетом, а в решающем матче на своей площадке собрались и в непросто поединке переиграли соперниц – 3:1. В полуфинале (до трех побед) «Заречье» действовало гораздо увереннее, набрав ход, и не оставило шансов «Динамо» из Краснодара, выиграв все три матча – 3:0, 3:1, 3:1.

До трех побед игралась и финальная серия, в которой «Заречье» противостояло все то же московское «Динамо». Эти поединки двух сильнейших на тот момент команд России, продолжавшиеся все майские праздники, надолго запомнятся всем, кому посчаст-

лилось видеть их воочию или же на экранах ТВ.

«Золотая» серия стартовала в Москве. 1 и 2 мая 2008 г. москвички заявили во весь голос о своих притязаниях на чемпионство. «Заречье» сопротивлялось, как могло, но все же «Динамо» выглядело убедительнее, одержав две «сухие» победы – 3:0, 3:0. Таким образом, при счете 2:0 в пользу московской команды серия переехала в Одинцово, где каждый матч мог стать заключительным. Однако так не считали ни сами «зареченки», ни многочисленные болельщики, до отказа заполнившие трибуны Волейбольного центра. И были правы! 7 мая, когда отступить было уже некуда, «Заречье» показало все, на что было способно, даже не смутившись от проигранной первой партии (18:25). И выиграло следующие три более чем уверенно – 25:18, 25:17, 25:20. Очень упорным выдался и четвертый матч. Оба соперника играли мощно, в первых двух сетах проверяя на прочность друг друга. Хозяйки площадки были чуть настойчивее, выиграв на финишных отрезках – 26:24, 25:23. В третьей партии «Заречье» было уже не остановить – 25:16. 2:2 – ничья после четырех финальных встреч.



Вадим ПАНКОВ, главный тренер команды «Заречье Одинцово» с 2007 г.:

«Сезон-2010 складывался непросто, но, тем не менее, мы смогли дойти до финала. После двух поражений от «Динамо» в нас мало кто верил. Москвички, имея в составе таких волейболисток как Година, Гончарова, Перепелкина, итальянка Джולי, смотрелись очень мощно. Переломным стал третий домашний матч, после него серия повернулась в нашу сторону. Воли к победе у «Заречья» оказалось в итоге больше».

Таким образом, судьба чемпионства должна была решиться в Москве. «Золотой» матч прошел 11 мая 2010 г. в лужниковской «Дружбе» и стал подлинным венцом, украшением сезона. Соперники играли на встречных курсах и в первых четырех партиях обменялись победами – 25:20, 21:25, 25:22, 22:25. Вот она – спортивная жизнь! Тай-брейк, «волейбольные пенальти», укороченная партия, становящаяся поистине золотой... Тут многое, если не всё, решают нервы и психологическая устойчивость. Лучше с волнением справились подмосковные волейболистки. 15:10 – есть второе чемпионское «золото» в клубную копилку!

Трудный путь к чемпионству-2010 в составе «Заречья» прошли главный тренер Вадим Панков, тренерский штаб – Игорь Наумов, Александр Красильников, Андрей Буторин, Риккардо Мендес, Александр Панин, Сергей Прут; игроки – Валевска Оливейра, Инна Раздобарина, Мария Жадан, Паула Пекуэнно, Екатерина Богачева (Любушкина), Дарья Столярова, Светлана Крючкова, Анастасия Маркова, Ольга Фатеева, Анастасия Шмелева, Татьяна Кошелева, Елена Лисовская, Екатерина Панкова.

Этим титулом «зареченки» завершили медальную пятилетку, или «золотую эру» в истории команды. Стех пор подмосковные волейболистки до наград, в силу разных причин, пока не добиралась, правда, в 2014 г. выиграла европейский Кубок вызова ЕКВ. Но нынешнее поколение «Заречья Одинцово» должно знать и помнить о подвигах своих старших товарищей из «золотой» команды нулевых, брать пример. И все обязательно получится!

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото из архива ЦСП № 6



→ Болельщики

Спортивный резерв Готовим вместе

На страницах «ВП» мы не раз освещали мероприятия, что проходят в рамках деятельности федеральной экспериментальной (инновационной) площадки Минспорта России по подготовке спортивного резерва, работающей на базе ГАУ МО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта №6». А их за четыре года было немало, причем все очень важные и полезные. Это и курсы повышения квалификации детских тренеров, и генетическое тестирование волейболистов, как профессиональных, так и юных спортсменов, играющих в «Детской лиге», мастер-классы для юных спортсменов.

Ныне 27 общеобразовательных школ Одинцовского городского округа с успехом проводят в своих стенах третьи уроки физкультуры в неделю на основе волейбола. Наконец, широкий резонанс вызвал масштабный и массовый «Фестиваль волейбола» для школьников и любителей волейбола, что прошел в сентябре 2019 г. в Одинцовском парке культуры, спорта и отдыха.

В январе 2020 г. к экспериментальной деятельности подключилась гимназия Святителя Василия Великого www.vasiliada.ru (директор – О.В. Лебедев) из Одинцовского городского округа, приказом Минспорта РФ включенная в список федеральных экспериментальных площадок. В текущем году ЦСП №6 и гимназия в рамках партнерского соглашения совместно реализуют проект «Создание условий для совершенствования системы отбора спортивно одаренных детей, а также определение их предрасположенности к занятиям волейболом».

В православной Гимназии Святителя Василия Великого большое значение уделяется не только духовному росту, но и физическому развитию детей. Для этого есть отличная материальная база (просторный спортивный зал, бассейн, спортивные площадки), все для полноценных физкультурно-спортивных занятий, поддержания жизненного тонуса, укрепления здоровья учеников. Успешно функционирует



→ Мастер-класс команды «Искра». Главный тренер Михаил Бекетов и либеро Ярослав Шалимов

кафедра «здоровьесбережения», проводящая не только уроки физкультуры. Есть и внеурочные «спортивные часы» – в начальной школе это шахматы, в средних и старших классах один из игровых видов спорта – волейбол, футбол и баскетбол. Помимо этого, в гимназии проводится большое количество внутришкольных, муниципальных и региональных соревнований по различным видам спорта.

В системе дополнительного образования представлены такие спортивные направления как футбол, плавание, малая акробатика, настольный теннис, художественная гимнастика, самбо, стрельба из лука, водное поло.

Как видим, спортивная жизнь в гимназии, что называется, бурлит, а ее ученики регулярно и с успехом участвуют в спартакиаде школьников Одинцовского городского округа по многим видам спорта. К примеру, те же футболисты проводят до 20-40 игр за сезон в различных турнирах.

Ну а год назад в гимназии полюбили и волейбол, буквально увлеклись этим доступным и демократичным видом спорта. И началось все с мастер-класса,

который в стенах Гимназии Святителя Василия Великого провели профессиональные спортсмены из ГАУ МО «ЦСП №6».

В сентябре 2019 г. гимназия присоединилась к совместному проекту ЦСП №6 и Управления образования администрации Одинцовского городского округа по внедрению в общеобразовательных школах третьего урока физкультуры на основе волейбола.

Дальше – больше. Как уже говорили, Гимназия Святителя Василия Великого и сама стала федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой, т.е. полноправным участником процесса подготовки спортивного резерва. А весной этого года еще и победила в конкурсе Министерства спорта России на предоставление грантов из федерального бюджета в области физической культуры и спорта.



→ Футболисты гимназии Святителя Василия Великого

Впереди новый большой проект (совместный с ГАУ МО «ЦСП №6»), направленный на совершенствование системы отбора спортивно одаренных детей. Его вершиной должен стать второй по счету фестиваль волейбола, запланированный на сентябрь 2020-го. Опыт проведения имеется, желание, материальные и людские ресурсы тоже. И хотя ограничительные меры, связанные с распространением коронавирусной инфекции, сни-

мают с я поэтапно, есть определенная надежда, что запланированный праздник волейбола для учащихся школ Одинцовского городского округа всё же состоится в той или иной форме. Во всяком случае, рабочая группа из специалистов гим-



→ Мастер-класс молодежной команды «Заречье Одинцово» в гимназии

назии и ЦСП №6 уже сейчас прорабатывает различные сценарии. Ну а подготовка началась еще некоторое время назад. Разработано положение о фестивале, проведены онлайн-совещания с учителями физкультуры школ, участвующих в проекте, сделаны все необходимые технико-экономические расчеты и обоснования.

Пока же запланированные в рамках подготовки к фестивалю мероприятия идут в ставшем уже привычным в разных сферах жизни режиме онлайн. Что называется, на разогреве – профессиональные спортсмены команд

Сергей ВОРОБЬЁВ,
заведующий кафедрой АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого»:



– У нас и раньше проходили еженедельные игровые занятия по волейболу для старших школьников, учителей, родителей. Но особенно интерес к волейболу возрос после мастер-класса, проведенного у нас в гимназии волейболистками из молодежной команды «Заречье-Одинцово» под руководством старшего тренера Петра Кобрин. Было очень интересно увидеть те же действия, что выполняли наши ученики, но в исполнении профессионалов. Нам наглядно, просто и доступно показали, как надо выполнять базовые волейбольные приемы. Да и атмосфера общения ребят с волейболистками получилась живой, теплой и душевной. Всем понравилось, так что решили серьезно развивать в гимназии еще и волейбол.

теперь спортсмены имеют больше возможностей поработать с мячами, показать упражнение в динамике. В нескольких июльских мастер-классах участвовали сразу несколько волейболистов «Искры» и «Заречья», а сам «волейбол с доставкой на дом» по-прежнему пользуется популярностью.

Присоединяйтесь и вы! Ждем вас в прямом эфире аккаунта Инстаграм @mosregvolley. Информация о предстоящих онлайн мастер-классах публикуется в социальных сетях ГАУ МО «ЦСП №6».

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото автора и из архива гимназии Святителя Василия Великого



→ Мастер-класс команды «Заречье Одинцово». Александр Красильников и Мария Качан

Песчаные бури на «Водном»...

Подмосковные «пляжники» стали победителями этапа чемпионата России

Этап чемпионата России по пляжному волейболу, прошедший на кортах Центра пляжных видов спорта «Динамо» в Москве с 9 по 12 июля – первое официальное соревнование под эгидой Всероссийской федерации волейбола после коронавирусной паузы, длившейся с 21 марта. Пляжный волейбол стал третьим по счету после футбола и регби видом спорта в России, возобновившим соревнования после карантина. Однако, в соответствии с требованиями Роспотребнадзора по организации работы спортивных объектов, матчи пришлось проводить без зрителей и с выполнением всех санитарно-эпидемиологических норм.

Соревнования собрали солидный состав участников, в них сыграли все сильнейшие российские волейболисты-пляжники, в том числе и спортсмены команды «Подмосковье» из ГАУМО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта №6».

В первый игровой день прошли квалификационные поединки. В основную сетку соревнований пробился мужской дуэт из Подмосковья Максим Худяков / Петр Королев, обыгравший хозяев площадки из клуба «Динамо-ВС» братьев Чувых – 2:0 (21:9, 21:15).

Такой же результат и у женской пары, представляющей Московскую область, Дарьи Павловой / Елены Федчук из УОР №2. Подмосковные волейболистки в напряженном поединке обыграли пару из Обнинска Коваленко / Ряжнова – 2:1 (17:21, 21:19, 15:13).

Не смогли преодолеть квалификационный барьер Анастасия Барсук в паре с Ларисой Филимоновой (УОР №2). В очень непростом и продолжительном поединке они уступили дуэту

→ Атакуют Константин Семенов



из «Динамо-Татарстан» Шалаевская / Мотрич – 1:2 (15:21, 24:22, 10:15). Остановились на стадии квалификации и молодые Анастасия Петрова в паре с Ариной Михайлиной (УОР №2). В трех сетах они уступили столичным динамовкам Дайнеко / Суховерховой – 1:2 (21:16, 16:21, 15:17).

В основной сетке к преодолению квалификации присоединились: у женщин – дуэты из ЦСП №6 Александра Моисеева / Екатерина Сырцева и Дарья Мاستикова / Полина Цыганова; у мужчин Илья Лешуков / Константин Семенов и Руслан Быканов / Александр Лихолетов.

Пара Лешуков / Семенов, одержавшая две победы, с первого места своей группы сразу вышла во второй раунд. В первый (со второго места) пробился еще один дуэт из команды «Подмосковье» – Лихолетов / Быканов. А вот пара Худяков / Королев, проигравшая оба своих матча в группе, выбыла из дальнейшей борьбы.

В женской части соревнований сразу во второй раунд вышли пары Моисеева / Сырцева, Мاستикова / Цыганова, занявшие в своих группах первые места. Еще одна пара из Московской области – Дарья Павлова / Елена Федчук (УОР №2) со второго места в группе также вышла в первый круг плей-офф в первом ра-

→ Четвертьфинал с участием игроков из Подмосковья



→ В игре Александр Лихолетов-Руслан Быканов

унде, что является несомненным успехом для перспективных молодых спортсменов.

Третий игровой день определились финалисты этапа российского чемпионата. В четвертьфинале состоялся, по отзывам очевидцев, самый зрелищный матч турнира, к сожалению, оказавшийся вне поля зрения телекамер канала «Матч». Игра, которую можно назвать «подмосковным дерби». Илья Лешуков / Константин Семенов переиграли в драматичном поединке своих одноклубников Александра Лихолетова / Руслана Быканова (они выиграли свой матч первого раунда плей-офф) – 2:1. О накале борьбы, зрелищности матча, настоя-

щей «песчаной бури», говорит и счет тай-брейка – 26:24 (при том, что третий сет в «пляжке» играется до 15 очков!). В итоге 2:1 – выиграли более именитые Илья и Константин. Спустя некоторое время выяснилось, что после отказа от дальнейшей борьбы их соперников по полуфиналу Шустрова / Гусева (Динамо-ВС) подмосковные волейболисты квалифицировались в финал.

А вот у женщин все подмосковные дуэты, к сожалению, остановились на стадии второго раунда, уступив в своих четвертьфинальных поединках, но медали после выхода в финал мужской пары нашей команде были уже гарантированы. Но какие?

В финальном поединке наших ребят поджидали еще одни фавориты соревнований и этап. Пара, составленная из чемпиона мира 2019 Олега Стояновского (команда «Факел» Нижний Уренгой) и молодого Александра Крамаренко из ВК «ФРПВ-ЦОП». Эта игра также понравилась всем, кому удалось ее посмотреть, и прошла по всем законам финальных поединков крупных соревнований – интересно и зрелищно.

Подмосковные волейболисты в первом сете с ходу завладели инициативой, уверенно обыграли соперников – 21:15. Во втором Стояновский / Крамаренко заигра-

ли спокойнее, все время были на шаг впереди, доведя в итоге дело до победы – 18:21.

Украшением финала стал тай-брейк, в котором соперники играли на равных, не позволяя друг другу создать сколь-нибудь ощутимого преимущества. Накал борьбы достиг апогея уже на «балансе», когда после атаки Олега Стояновского судьи определили попадание мяча в аут. Были горячие споры с арбитрами, соперники доказывали, что мяч коснулся подмосковного блока... не без этого, ведь такие моменты тоже часть игрового шоу... Но на этот раз фортуна оказалась на стороне подмосковных волейболистов. В следующих розыгрышах ход игры, как это часто бывает в подобных случаях, резко поменялся, наши ребята были точнее и сумели дожать соперника – 18:16. Есть «золото» второго этапа чемпионата России и традиционный чемпионский «душ» из шампанского!

Интересно, что тренер команды «Подмосковье» Петр Королев (он по форс-мажорным обстоятельствам сыграл на этом турнире с Максимом Худяковым, заменив Илью Шуляка) также уехал с Водного стадиона с наградами. Параллельно с играми этапа чемпионата России на тех же кортах проводился и турнир на призы «Центра пляжных видов спорта» для спортсменов разных возрастов. Вместе с еще одним подмосковным спортсменом и тренером по пляжному волейболу Сергеем Алфимовым Петр Королев выиграл эти соревнования, получив памятные медаль и кубок аккурат в день своего рождения!

Итак, сезон официальных турниров по пляжному волейболу высокого уровня в России стартовал. И на мажорной ноте для подмосковных волейболистов! В ближайшее время должны пройти еще несколько этапов чемпионата России (здесь многое будет зависеть от оперативной санитарно-эпидемиологической обстановки), а на начало сентября запланированы финалы чемпионата и Кубка России по пляжному волейболу. Надеемся на успехи волейболистов из Московской области!

→ Золотая команда из Подмосковья Константин Семенов – тренер Петр Королев – Илья Лешуков

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото автора



И вновь зовёт фестиваль!

**32
команды**

общеобразовательных школ
Одинцовского г.о.
сыграют
в матчах
фестиваля

Многие юные любители волейбола, конечно же, хорошо запомнили прошедший в сентябре 2019 года в Одинцовском парке культуры, спорта и отдыха большой Фестиваль волейбола. Напомним, что тогда на центральной поляне парка, на восьми мобильных площадках, ученики 6–7 классов шестнадцати школ Одинцовского городского округа, участвующих в проекте проведения третьего урока физкультуры с элементами волейбола, в самом настоящем волейбольном турнире разыграли призы и награды фестиваля. В этом году встречаемся снова! Адрес прежний – гостеприимная «Лазутинка»!

ПЛАН-СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ И ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ ВОЛЕЙБОЛА

ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ ВОЛЕЙБОЛА 12 СЕНТЯБРЯ 2020 г.

9:30 - 09:45 - Прибытие команд-участниц, регистрация, получение атрибутики, работа аниматоров, творческая программа на сцене
9:30 - 09:45 - Регистрация команд участниц, группа №1
09:45 - 10:00 - Регистрация команд участниц, группа №2
10:15 - 10:30 - Регистрация команд участниц, группа №3
10:30 - 10:40 - Регистрация команд участниц, группа №4
11:00 - 11:15 - Открытие игр фестиваля
11:15 - 11:30 - Разминка перед игрой команд-участниц на игровых площадках
11:30 - 14:30 - Матчи Фестиваля волейбола
11:30 - 14:30 - Работа площадок ГТО
11:30 - 13:30 - Матчи 1-го этапа по группам
13:30-13:45 / 15.00-15:30 - Награждение участников команд, занявших 3-4 места в группах на 1-ом этапе фестиваля
13:30 - 14:15 - Матчи 2-го этапа
14:15 - 15:00 - Матчи 3-го этапа
15:00 - 15:30 - Награждение победителей и участников 2-го и 3-его этапов фестиваля

ИСКА **Заречье**
ОДИНЦОВО
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД**

1. Стоянка автотранспорта
2. Вход в парк
3. Регистрация
4. Открытие Фестиваля и награждение участников
5. Волейбольные площадки для участников Фестиваля
6. Волейбольная площадка для проведения игр Фестиваля среди любительских команд
7. Развалки
8. Зона предварительной разминки
9. Фото студия
10. Трибуны
11. Термометрия
12. Площадка ГТО
- Скорая помощь

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КОМАНДУ!

Программа в целом такая же – волейбольный турнир для юношей и девушек 2006–2007 годов рождения, занимающихся волейболом на школьных уроках физкультуры. Прошлогодний фестиваль, а также серия мастер-классов, которые в течение учебного года проводили в общеобразовательных школах Одинцовского городского округа профессиональные волейболисты команд «Искра» и «Заречье-Одинцово», вызвали большой интерес, так что в проекте волейбольных уроков физкультуры в 2020 году участвуют уже 27 школ округа. Все они будут представлены в соревнованиях фестиваля микст-командами, состоящими из юношей и девушек.

В прошлом году мероприятие готовило и проводило ГАУ МО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта № 6», ныне к проекту подключилась АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого». В текущем году ЦСП № 6 и гимназия в рамках партнерского соглашения совместно реализуют проект под

названием «Создание условий для совершенствования системы отбора спортивно одаренных детей, а также определение их предрасположенности к занятиям волейболом». Одним из важных мероприятий этого проекта как раз и является фестиваль.

НАШИ ЧЕМПИОНЫ

Подготовка к большому спортивному мероприятию уже вышла на финишную прямую. Кроме собственно игры в волейбол, организаторы подготовили и другие сюрпризы для участников – конкурсы, развлекательную программу аниматоров, фотозону и др. Не будут забыты и взрослые любители спорта.

Для них будет организован турнир по пляжному волейболу.

Ну и, конечно же, какие соревнования без победителей, кубков и медалей! Оргкомитет заверяет, что, как и в прошлом году, без наград и памятных сувениров не останется ни один из участников. Самых-самых ждут красивые кубки и медали, грамоты и дипломы! Не сомневайтесь, побороться будет за что!

Приходите на фестиваль! Отличное настроение и возможность с пользой для себя провести выходной на свежем воздухе гарантируем! Итак, встречаемся на «Лазутинке» 12 сентября! Начало игр в 11:00.

Текст и фото: Иван ВИНОГРАДОВ



Полный текст положения размещен на сайте www.mosregvolley.ru



<https://clck.ru/Qcp4m>

ОФИЦИАЛЬНО

ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ о Фестивале волейбола Московской области среди команд юношей и девушек

К участию в Фестивале волейбола Московской области допускаются юноши и девушки 2006–2007 г.р. в составе команд (микст) общеобразовательных школ Одинцовского городского округа. Состав команды – 10 игроков, до 2 представителей (учитель физкультуры, руководитель). Команды, занявшие по итогам с 1 по 9 место, награждаются кубками и дипломами, а игроки и представители команд медалями и грамотами. Все участники Фестиваля (игроки, представители) награждаются памятными медалями Оргкомитета.

**УЧИМСЯ И ИГРАЕМ
В ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ!**

ОДИНЦОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Заречье
ОДИНЦОВО
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ИСКА
ОДИНЦОВО
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**СПОРТ
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ**



↑ Александра Моисеева и Екатерина Сырцева на этапе чемпионата России в Обнинске

Фото: Анастасия Захарова

Кстати

i

Закроет сезон-2020 в подмосковном пляжном волейболе финал детско-юношеского первенства области, который пройдет в середине сентября. Его итоги – в следующем номере «ВП».

В прошлом номере «ВП» мы уже рассказывали о старте сезона в пляжном волейболе. Напомним, что эта дисциплина была одной из первых в игровых видах спорта, которые взяли старт после пандемийной паузы. Из-за того, что сезон у пляжников начался позже обычного, пришлось верстать на ходу не только тренировочные графики, но и план соревнований, в который то и дело вносились изменения, связанные с эпидемиологической обстановкой в местах проведения этапов чемпионата России.

В ПЛОТНОМ ГРАФИКЕ

В пару летних соревновательных месяцев и спортсменам, и любителям популярной «солнечной» разновидности волейбола скучать не пришлось. Российский чемпионат помчал в путь по ускоренному графику, а его этапы с участием сильнейших «пляжников», среди которых были и спортсмены команды «Подмосковье» из ГАУ МО «ЦСП № 6», проводились чуть ли не каждую неделю.

После турнира в Москве, прошедшего на Водном стадионе в начале июля, соревнования этапа чемпионата России принимала Казань. Погода в этом волжском городе в середине августа выдалась совершенно не летняя, поэтому согревались эмоциями на песке, которых в зрелищных и напряженных поединках было хоть отбавляй.

НАШИ СРЕДИ ЛУЧШИХ!

Казанские песчаные корты вновь принесли медали подмосковным волейболистам. Два «серебра» и «бронза» – совсем неплохой результат, показанный в сложных поединках с сильными соперниками в непростых погодных условиях. Подтвердили свой класс лидеры нашей мужской команды – вице-чемпионы Европы Илья Лешуков и Константин Семенов.

Медали добываем НА ПЕСКЕ



→ Победители чемпионата Московской области Дарья Павлова и Елена Федчук с тренером Даниилом Ивановым

Фото: Иван Виноградов

Семенов. Они дошли до финала, где встретились со своими основными соперниками – чемпионами мира 2019 года Вячеславом Красильниковым и Олегом Стояновским, представляющими ВК «Факел» из Нового Уренгоя. В итоге у наших второе место.

«Бронза» досталась подмосковному мужскому дуэту Александр Лихолетов/Руслан Быканов. Своих коллег поддержали и женские пары из Подмосковья. У Александры Моисеевой/Екатерины Сырцевой серебряные медали, молодая Полина Цыганова в паре с москвичкой Ели-



→ Илья Лешуков и Константин Семенов

Фото: Анастасия Захарова

заветой Терентьевой на 4-м месте. Через неделю очередной этап чемпионата России принимал Обнинск. И на этом этапе у спортсменов из ЦСП № 6 есть медали. Правда, на сей раз один «серебряный» комплект, завоеванный парой Лешуков/Семенов. У опытного женского дуэта из команды «Подмосковье» Моисеева/Сырцева 4-е место.

Еще один этап принимал Липецк. Там шанс проявить себя получили молодые спортсмены и резервисты. Впереди у подмосковных пляжников финальные этапы чемпионата и Кубка России, запланированные на начало сентября.

ТОЛЬКО ВПЕРЁД

В августе Московская областная федерация волейбола провела региональный чемпионат по «пляжке». 23 августа в Яхроме (Дмитровский г.о.) соревновались мужские и женские команды.

Среди мужских дуэтов чемпионами Московской области (турнир был открытым) стали москвичи Иван Насорин/Александр Маслов, второе место у пары из Мытищ Михаил Бек-Булатов/Михаил Шмакалов, «бронза» у игрока команды «Подмосковье» Ильи Шуляка, игравшего в паре с Павлом Калугиным из Дмитрова.

У женщин золотые медали выиграла перспективная молодая пара из областного УОР № 2, уже играющая на этапах взрослого чемпионата России – Дарья Павлова/Елена Федчук, на втором – дуэт Полина Цыганова («Подмосковье»)/Арина Михайлина (УОР № 2), также участвующий в официальных российских соревнованиях, третьими стали представительницы Мытищ Дарья Мышонкова/Мария Курганская.

Текст: Иван ВИНОГРАДОВ



Праздник волейбола

Долгожданный для школьников Одинцовского городского округа, которые занимаются на уроках физкультуры волейболом, большой волейбольный праздник состоялся!

На страницах приложения «Волейбол Подмосковья» мы уже сообщали, как идет подготовка к фестивалю. Заметим, что проводится он в Одинцовском парке культуры, спорта и отдыха уже второй год подряд и нынче заметно расширил и географию, и состав участников.

В 2019-м фестиваль провели для учеников 6–7 классов 16 школ Одинцовского городского округа, которые включились в реализацию проекта федеральной экспериментальной (инновационной) площадки по подготовке спортивного резерва и проводили у себя дополнительный третий урок физкультуры в неделю, на котором основное внимание уделяли обучению основам игры в волейбол. Идеей прониклись и другие общеобразовательные учебные заведения округа, и к началу прошлого учебного года в проекте участвовало уже 27 школ.

Все они были приглашены на праздник волейбола в этом году, также несколько wildcard были предоставлены тем школам, которые не участвуют в проекте, но горят желанием приобщить своих воспитанников к народной игре.

В ПОГОЖИЙ ОСЕННИЙ ДЕНЁК

Как по заказу, не подвела организаторов и участников погода. Субботний

сентябрьский день выдался солнечным, температура воздуха на улице была вполне комфортной для игры в волейбол, так что с раннего утра команды-участницы начали съезжаться на Лазутинку.

Оргкомитет разработал оригинальную схему розыгрыша, по которой все команды были задействованы в игре до конца соревнований, определяя общие итоговые места, а юные участники могли вдоволь поиграть в волейбол, получив отличную игровую практику.

Если в прошлом году на площадке рядом со школьниками находились мастера из команд «Искра» и «Заречье-Одинцово», то в этом было принято решение, что в роли своеобразных «наставников» и судей на площадках выступят спортсмены отделения волейбола областного «Училища олимпийского резерва № 2», которые всего на несколько лет старше юных волейболистов, но уже профессио-



нально занимаются волейболом, практически все из них составляют костяк сборных Московской области по своим возрастам.

ВОЛЕЙБОЛ НОН-СТОП

Игры проводились на восьми мобильных волейбольных площадках, разбитых прямо на газоне центральной поляны парка. Матчи шли буквально в режиме нон-стоп, состояли из одной партии до 15 набранных очков, проходили зрелищно и очень эмоционально, ибо юные спортсмены бурно реагировали, подбадривая друг друга, как на забитые мячи, так и на ошибки.

Между играми участникам также было чем заняться. Большой популярностью пользовалась фотобудка, в которой все желающие фотографировались. Выбирали понравившийся шаблон на основе фото игровых моментов из реальных матчей команд «Искра» и «Заречье-Одинцово» и через некоторое время получали на память отпечатанное фото с собой, любимым, в ярком эпизоде борьбы за мяч. А еще на одной из спортивных площадок парка официальная комиссия принимала нормы ГТО, для показавших лучшие результаты были предусмотрены памятные призы.

ПОБЕДИЛ СИЛЬНЕЙШИЙ

И хотя главной задачей фестиваля было создание праздничного настроения и возможности для юных спортсменов поиграть в волейбол и зарядиться положительными эмоциями, спортивная составляющая, которая предполагает определение победителей, конечно же, была одной из важнейших.



Узнать больше



Организаторами мероприятия в этом году выступили управление образования и комитет по физической культуре и спорту администрации Одинцовского городского округа, ГАУ МО «Центр спортивной подготовки по игровым видам спорта № 6», Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха, АНОО «Гимназия Святителя Василия Великого», Московская областная федерация волейбола.

на Лазутинке



Виктор БУЧИНСКИЙ, учитель физкультуры Кубинской СОШ № 2 имени Безбородова:



«Наша школа с первого дня участвует в проекте третьего волейбольного урока физкультуры, но в фестивале участвуем впервые. Причем двумя командами. Те, кто участвует в проекте, а также дети постарше, которые сыграли в турнире для любителей. Одни положительные эмоции. Дело нужное, детям нравится, глаза горят. Вижу, что те школьники, кто занимается на уроках физкультуры волейболом, уже получили базовые навыки игры, развиваются. Поддерживаем саму идею проведения таких фестивалей. Даже, наверное, можно проводить их и почаще».

Дмитрий РОЩЕНКО, ученик 8 Б класса АНОУ «Гимназия Святителя Василия Великого»:



«Волейболом раньше никогда не занимался, только недавно начал играть на школьных уроках физкультуры. В таком масштабном событии участвую впервые,

но все организовано очень хорошо, играть на площадке удобно. Мне все больше нравится волейбол, играть в него интересно, с удовольствием принял бы участие в подобном фестивале и в дальнейшем».

БАТАЛИИ НА ПЛЯЖНОМ ПЕСКЕ

Как и в прошлом году, не были забыты и взрослые любители волейбола. Для них в живописном уголке Лазутинки на песчаной площадке был организован свой турнир по пляжному волейболу формата 4 на 4. Так же, как и год назад, победу в нем праздновала команда под названием МГСУ, составленная из любителей волей-

бола, в разные годы получивших профессию строителя в Московском государственном строительном университете.

Фестиваль завершен, но спортивная жизнь и волейбол продолжают! Проект третьего урока физкультуры на основе волейбола успешно реализуется, после фестиваля к нему пожелали присоединиться новые участники, так что работа волейбольных организаций Подмоскovie по реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» будет продолжена.

| Текст и фото: Иван ВИНОГРАДОВ

Это интересно

Весь день для них звучала зажигательная музыка, можно было полакомиться мороженым, поиграть большими, в человеческий рост, волейбольными мячами, размяться на парковых тренажерах.



В финальном поединке, без поражений пройдя по турнирной сетке, встретились одиночские команды гимназии № 4 и лицея № 6 имени Пушкина. Если хотите, гимназисты против лицейстов... Борьба была жаркой, в итоге с разницей лишь в два мяча победу праздновали гимназисты. Третье место – у команды Одиночской лингвистической гимназии.

Кубки и медали оргкомитета фестиваля получили также все команды, пробившиеся в финальную восьмерку. Кроме того, благодарственные письма вручены коллективам всех школ, принявших участие в Фестивале волейбола. Наконец, абсолютно каждому игроку всех команд достались сувениры и подарки от организаторов – медали участников, блокноты с волейбольной символикой и красивые спортивные рюкзаки.

Под флагом Московской области

Начались соревнования Первенства России по волейболу 2021 г. среди детско-юношеских команд

Осеннею порой по традиции стартует Первенство России по волейболу среди детско-юношеских команд среди сборных регионов, в которых всегда участвуют подмосковные волейболисты. Правда, в нынешнем году в силу ограничений по COVID-19 не был вовремя сыгран ряд финальных соревнований Первенства сезона 2019-2020, даже существовала вероятность, что они вообще не состоятся, однако, Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) все-таки решила определить победителей и призеров-2020 осенью.

Напомним, что подмосковная сборная юношей 2003-2004 гр. (до 18 лет) свой финал российского первенства сыграть успела, в конце февраля команда Московской области (старший тренер Михаил Неботов из УОР № 2) в Нижнем Новгороде сыграла очень достойно, заняв высокое четвертое место.

А вот **девушки 2005-2006 гр.** (до 16 лет), также завоевавшие право участия в финале, свои соревнования сумели провести только в октябре.

Костяк сборной Московской области (старший тренер Андрей Безруков из УОР № 2) для участия в финале, который прошел в Нижнем Новгороде, составили спортсменки областного Училища олимпийского резерва, также в сборную вошли воспитанницы Одинцовской СШОР и СШ «Олимпиец» из Коломны. Подмосковные волейболистки сыграли в силу своих возможностей. Одержав на первом этапе две победы, заняли второе место в группе, выйдя в финальную восьмерку. Там волейболистки Московской области остановились в шаге от выхода в четверку лучших, лишь на одну десятую балла (!) по соотношению всех набранных и проигранных очков пропустив вперед хозяйку финала из Нижнего Новгорода... Вот она – цена очка! К сожалению, в играх за 5-8 места подмосковная команда выступила менее удачно, дважды уступила и финишировала на 8-м месте. Ну что же, будет шанс взять

реванш уже в Первенстве по старшему возрасту. Удачи!

Почти в эти же сроки стартовало и Первенство сезона 2020-2021 гг., в котором две подмосковные сборные уже сыграли первые отборочные турниры.

Юноши среднего возраста 2006-2007 гр. (до 16 лет)

начали борьбу с зонального этапа ЦФО, прошедшего в начале ноября в Костроме. Сборную Московской области возглавил тренер Антон Честухин из Дубны, в состав команды вошли игроки из Дубны, Одинцовской СШОР, Подольска, Балашихи и Серпухова. Основную задачу – выход в полуфинал, подмосковная команда успешно решила. Уступив лишь сверстникам из Белгородской области, наша сборная стала второй и теперь в самом начале января 2021 г. сыграет в полуфинале российского первенства по этому возрасту в Белгороде.

Сборная **юношей старшего возраста 2004-2005 гр.** (до 18 лет) уже квалифицировалась для участия в финале Первенства России-2021. В самом начале декабря она успешно сыграла в полуфинальном этапе, проходившем в Белгороде. Основу подмосковной сборной (старший тренер Михаил Неботов, УОР № 2) составили



Матч сборных Костромской и Московской областей. Юноши 2006-2007 гр

спортсмены областного УОР, где тренируются практически все сильнейшие игроки области по старшему возрасту на сегодняшний день. Хорошо вписались в команду три воспитанника подмосковного волейбола из Одинцова, Ивантеевки и Дмитрова, играющие сейчас в чемпионате России (Молодежная лига), а также еще три волейболиста из Одинцовской СШОР, Старого городка (Одинцовский г.о.) и Коломны.

Задачу выхода в финал подмосковные волейболисты практически решили уже в стартовом матче, когда уверенно переиграли со счетом 3:0 принципиального соперника из Калужской области.

В остальных матчах наши ребята уступили лишь фаворитам турнира из команды

Белгородской области. В итоге – второе место и путевка в финальный этап Первенства, который планируется провести в феврале 2021 г. Отметим, что с появлением в 2017 г. в системе подмосковного волейбола отделения волейбола в Училище олимпийского резерва № 2, юноши старшего возраста неизменно стали выходить в финалы Первенства России, достойно представляя там Подмоскovie.

Отметим и высокие результаты, показанные в Первенстве России-2020 среди спортивных школ (**2007-2008 гр.**) командами Одинцовской СШОР. В финальной части девушки этой школы заняли пятое место, юноши стали шестыми.

Иван ВИНОГРАДОВ
Фото автора и из архива МОФВ



Сборная Московской области – юноши 2004-2005 гр

О том, как будут выступать сборные Московской области, мы обязательно сообщим в следующих номерах «Волейбола Подмоскovie»



Девушки 2007-2008 гр Одинцовской СШОР

Учимся волейболу **Онлайн**

Постигать премудрости волейбола всем желающим помогают мастер-классы, проводимые в сети Интернет профессиональными волейболистами.

ДО ВСТРЕЧИ В ИНСТАГРАМ

На страницах приложения мы не раз писали о мастер-классах, которые проводили спортсмены команд «Искра», «Заречье Одинцово» (Московская область) в общеобразовательных школах Одинцовского округа, участвующих в проекте проведения третьего урока физкультуры в неделю на основе волейбола. Однако, из-за пандемийных ограничений все эти мероприятия ушли в онлайн, причем аудитория слушателей мастер-классов даже существенно расширилась.

Проведение занятий мастерами волейбол для школьников, а теперь и всех желающих, является важной составной частью работы федеральной экспериментальной (инновационной) площадки Министерства спорта России, уже несколько лет с успехом действующей на базе ГАУ МО «ЦСП № 6».

Все занятия проходят в социальной сети Инстаграм на аккаунте федеральной площадки @mosregvolley и предваряются анонсами на интернет-ресурсах ЦСП № 6 и Москов-



ской областной федерации волейбола.

Под руководством тренеров волейбольных команд в мастер-классе участвуют по несколько игроков, которые де-

Кстати

В скором времени все занятия в прямом эфире будут записываться и размещаться на YouTube канале ГАУ МО «ЦСП № 6, посмотреть их можно будет в любое удобное время. Программа онлайн мастер-классов будет продолжена, присоединяйтесь к ней и вы, любители волейбола. Ждем всех желающих в Инстаграм на @mosregvolley.

монстрируют те или иные технические приемы. Инстаграм позволил сделать занятия интерактивными, во время трансляции посетители задают вопросы, предлагают

интересные «фишки» для улучшения восприятия материала.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЮБОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

С июля по декабрь 2020 г. проведено более тридцати онлайн мастер-классов по самым различным аспектам волейбола. Волейболисты и тренеры показывали, например, как правильно проводить разминку перед тренировками, рассказывали о базовой технике приема мяча сверху и снизу, говорили о технике нападающего удара, одиночного и группового блока, делились секретами мастерства

выполнения подачи. Немаловажно, большинство упражнений слушатели мастер-классов самого разного уровня подготовки могут повторить самостоятельно даже в домашних условиях, или же, применить на тренировке в спортивном зале.

Отметим, что отлично вписались в систему онлайн-тренировок и сотрудники аппарата ЦСП № 6. Энтузиасты во главе с генеральным директором Центра Анной Диринг создали смешанную любительскую волейбольную команду под названием «Новация», в свободное время проводят тренировки под руководством начальника отдела Центра, заслуженного тренера России Сергея Алексева. Пока, конечно, находятся в начале пути, но, тем не менее, их тренировки были включены в программу домашних ZOOM-тренировок «Активное долголетие», проводимых областным Министерством физической культуры и спорта для подвижных бабушек и дедушек в Инстаграм на @gdesport, и пользуются успехом. А представители команды ЦСП № 6 по пляжному волейболу провели несколько аналогичных ZOOM-занятий по программе детских онлайн-тренировок.

Помогли тем, кому трудно!

Весной 2020 года мы уже сообщали о том, что спортсменки ГАУ МО «ЦСП №6» из команды «Заречье Одинцово» внесли свой посильный вклад в нашу общую борьбу с коронавирусной инфекцией.

В начале нынешнего года весь спорт, в т.ч. и волейбол, находился в крайне сложных условиях из-за пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Подавляющее большинство соревнований было отменено или перенесено на неопределенный срок. В те непростые дни игроки и тренеры женской волейбольной команды «Заречье Одинцово» (Московская область) приняли решение направить часть личных средств на борьбу с пандемией коронавируса, оказав поддержку пострадавшим и тем, кто находится на переднем крае борьбы с заболеванием. 101 тысяча рублей в качестве благотворительного взноса была перечислена ими в Одинцовский благотворительный фонд «Единение».

В самую трудную пору борьбы с COVID-19 эти средства работники фонда направили на оказание адресной помощи ветеранам Великой Отечественной войны, Вооруженных Сил, людям старшего поколения, проживающим на территории Одинцовского городского округа. Были закуплены необходимые лекарства, медицинский инвентарь, волонтеры доставляли ветеранам продуктовые наборы.

И вот совсем недавно, руководство фонда «Единение», подводя итоги благотворительной кампании, выступило с инициативой поощрить тех, кто оказывал и продолжает оказывать посильную помощь в борьбе с пандемией. 13 ноября во время церемонии открытия мини-футбольного турнира для детей из коррекционных школ округа, который регулярно проводит в Одинцовском спортивно-зрелищном



комплексе ФОК для спортсменов-инвалидов «Одинец», Герой России, первый заместитель председателя Московской областной Думы, заслуженный мастер

спорта, олимпийская чемпионка Лариса Лазутина вручила благодарственное письмо представителям команды «Заречье Одинцово».

→ Команда ГАУ МО ЦСП № 6 «Новация»

Госпрограмма
«Спорт Подмосковья»

Фото: Иван Виноградов

Фото: Иван Виноградов

Фото: Иван Виноградов