

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 05.12.2025 № 373

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования,
учителей физической культуры, тренеров-преподавателей
«Общая физическая подготовка волейболистов»**

Разработали:
Лушникова Е.В., методист;
Скурковин М.М., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Методы развития силы и скоростно-силовых качеств	4
Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	4
Методы развития быстроты	5
Примерные упражнения для развития быстроты	5
Методы развития выносливости	6
Примерные упражнения для развития выносливости	6
Методы развития ловкости	7
Примерные упражнения для развития ловкости	7
Методы развития гибкости (подвижности в суставах)	8
Примерные упражнения для развития гибкости	8
Рекомендации для педагогов	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол предъявляет высокие требования к физическим качествам игроков: скоростно-силовым способностям, выносливости, ловкости, гибкости и скорости реакций. Эффективная подготовка спортсменов невозможна без системного подхода к развитию этих качеств, особенно на этапах начальной и средней специализации.

Настоящие методические рекомендации направлены на:

- унификацию подходов к общей физической подготовке (ОФП) волейболистов;
- предоставление педагогам и тренерам практического инструментария для планирования тренировочного процесса;
- повышение эффективности работы с юными спортсменами через использование научно обоснованных методов.

Рекомендации предназначены для учителей физической культуры, ведущих секции волейбола; педагогов дополнительного образования; тренеров-преподавателей.

Материалы могут использоваться при планировании учебно-тренировочных занятий; для разработки индивидуальных программ подготовки; в рамках школьного курса «Физическая культура».

Материал систематизирован по ключевым физическим качествам:

Сила и скоростно-силовые качества. Методы: кратковременных усилий, до отказа, сопряженный, круговой тренировки.

Упражнения: работа с отягощениями, прыжковые серии, бросковые движения.

Быстрота. Методы: повторный, сопряженный, игровой, соревновательный.

Упражнения: рывки, ускорения, эстафеты, имитационные действия.

Выносливость. Методы: переменный, повторный, интервальный, поточный.

Упражнения: серии прыжков, челночный бег, игровые форматы 2×2, 3×3.

Ловкость. Методы: усложнение условий, изменение пространственных границ, переключение между действиями.

Упражнения: кувырки, прыжки с поворотами, эстафеты с препятствиями.

Гибкость. Методы: активные и пассивные упражнения на растягивание.

Упражнения: гимнастические комплексы, работа с партнером.

Рекомендации базируются на принципах дифференцированного подхода:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- постепенного повышения нагрузок;
- дозирование интенсивности и объема упражнений;
- сопряженного воздействия - одновременное развитие физических качеств и технических навыков;
- безопасности - строгое соблюдение техники выполнения упражнений (особенно с отягощениями).

Подборка упражнений сопровождается четкими методическими указаниями по дозировке, интенсивности и организации; описаны варианты адаптации нагрузок для групп разного уровня подготовки; предложены схемы интеграции ОФП в учебно-тренировочный процесс (включая круговую тренировку).

Для начинающих волейболистов акцент делается на общеразвивающих упражнениях и освоении базовых методов (игровой, круговой тренировки). На этапе углубленной специализации увеличивается доля специализированных упражнений (прыжки с отягощениями, имитация технических приемов). Контроль эффективности рекомендуется проводить через тестирование физических качеств (прыжок в высоту, челночный бег 3×10 м и др.) 2-3 раза в учебный год.

Данные методические рекомендации представляют собой комплексный инструмент для построения системной работы по ОФП волейболистов. Их применение позволит оптимизировать тренировочный процесс, минимизировать риски травматизма и обеспечить гармоничное физическое развитие спортсменов.

Методические рекомендации разработаны с учетом требований ФГОС и программ спортивной подготовки по волейболу.

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) - 70-80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными - не больше одного раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60% максимальных, до наступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30-50% максимальных) - упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60% максимальных.

Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Методы развития быстроты

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек - 3 мин (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).

2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Примерные упражнения для развития быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Методы развития выносливости

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справиться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

Примерные упражнения для развития выносливости

В тренировочном занятии 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.

1. 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.

2. 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).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 610 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

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

Методы развития ловкости

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).
2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.
3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).
5. Изменение скорости или темпа движений.
6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

Примерные упражнения для развития ловкости

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите - один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Методы развития гибкости (подвижности в суставах)

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 этих качеств - 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.

Примерные упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах)

Важные правила перед началом:

1. Разминка: всегда выполняйте легкую разминку (5-7 минут бега, суставная гимнастика) для разогрева мышц.
2. Плавность: избегайте рывков и резких движений. Растягивайте мышцы медленно и осознанно.
3. Дыхание: дышите глубоко и ровно. Выдох обычно делают в момент наибольшего растяжения.
4. Ощущения: растяжение должно быть чувствительным, но не болезненным.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и мышц спины

«Кошка - Корова». Исходное положение: стоя на четвереньках.

Техника выполнения: на вдохе прогнуть спину вниз, голова поднимается вверх («Корова»). На выдохе округлить спину, подбородок прижать к груди («Кошка»). Повторить 10-15 раз.

«Наклоны вперед сидя». Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, вместе.

Техника выполнения: на выдохе медленно наклониться вперед, стараясь грудью коснуться бедер, а руками – носков ног. Задержаться на 15-30 секунд

«Мостик». Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у плеч.

Техника выполнения: опираясь на стопы и ладони, поднять таз как можно выше, выгнув спину. Задержаться на 10-20 секунд. (Упрощенный вариант - полумостик, без опоры на руки).

Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и грудных мышц

«Кобра». Исходное положение: лежа на животе, ладони у груди.

Техника выполнения: на вдохе, выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, прогнувшись в пояснице. Таз прижат к полу. Задержаться на 15-20 секунд.

«Заведение рук за спину». Исходное положение: стоя или сидя.

Техника выполнения: одну руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за голову. Вторую руку завести снизу за спину. Постараться сцепить пальцы рук. Поменять руки.

«Растяжка у стены». Исходное положение: стоя боком к стене.

Техника выполнения: опереться прямой рукой о стену. Медленно развернуть корпус от

стены, чувствуя растяжение в плече и груди.

«Замок» за спиной. Исходное положение: стоя, руки за спиной.

Техника выполнения: сцепить руки в «замок» за спиной и медленно поднимать их вверх, не наклоняясь вперед.

Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов и мышц ног (растяжка)

«Продольный шпагат». Исходное положение: стоя, одна нога впереди, другая сзади.

Техника выполнения: медленно разъезжаться ногами в продольном направлении, стараясь опустить таз как можно ниже. Руками можно опираться о пол.

«Поперечный шпагат. Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.

Техника выполнения: медленно разъезжаться ногами в стороны, стараясь опустить таз как можно ниже. Спина прямая.

«Выпад в сторону». Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены.

Техника выполнения: перенести вес тела на одну ногу, сгибая ее в колене, вторая нога остается прямой. Можно усилить растяжку, наклоняясь к прямой ноге.

«Бабочка». Исходное положение: сидя на полу, стопы соединены вместе, колени в стороны.

Техника выполнения: спина прямая. На выдохе аккуратно надавить на колени, опуская их ближе к полу. Можно наклоняться вперед для усиления эффекта.

Упражнения для развития гибкости с партнером (пассивная растяжка)

1. Наклоны вперед сидя: партнер мягко надавливает на спину в области лопаток, усиливая наклон.

2. Растяжка грудных мышц: лежа на спине, руки разведены в стороны. Партнер мягко прижимает предплечья к полу.

3. Растяжка задней поверхности бедра: лежа на спине, одна нога поднята вверх. Партнер помогает поднять ногу ближе к корпусу.

Рекомендации для педагогов

Упражнения на гибкость лучше выполнять в конце основной части тренировки или в качестве заминки, когда мышцы хорошо разогреты.

Сочетайте статические упражнения (удержание позы 15-40 секунд) с динамическими (махи ногами, вращения).

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий учитель, педагог, тренер должны учитывать особенности занимающихся. Если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т.п.), то к ним требуется индивидуальный подход. Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения, поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность - они укрепляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2021. – 304 с.
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.
4. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
5. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
6. Губа В.П., Пустошило П.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
7. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
8. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. – М.: Лань, 2021. – 224 с.
9. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. – М.: Кнорус, 2021. – 256 с.
11. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
12. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.