

Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличается большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами команды.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, по тактике, интегральных; учебных, контрольных и календарных игр. Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки.

Таким образом, *тренировочные задания* являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по каждому виду подготовки, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов, по игровым функциям (амплуа) волейболистов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной

части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В таблицах приводятся в качестве примера блоки ТЗ для групп всех уровней подготовки, а также содержание микроциклов.

Примерная схема тренировочных заданий (ТЗ) (волейбол)

Направленность блока ТЗ: развитие физических качеств при обучении техническим приемам волейбола (нападающий удар).

Основная педагогическая задача: создать предпосылки для успешного освоения техники нападающего удара посредством развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режим выполнения		Методические указания	Организационные указания
1	2	3		4	5
Стартовый базовый продвинутый уровень	1. Броски набивного мяча (до 1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин	3	Обратить внимание на активное заключение движения кистями выпрямляемых рук при бросках набивных мячей, ритм разбега и вертикальный взлет после отталкивания, замах и бросок мяча одной рукой, удар по волейбольному мячу на амортизаторах; прыгать с высоты на носки, пружиня ногами	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, тренировочными устройствами, тренажерами, набивными, маленькими резиновыми, теннисными мячами, мишенями. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов организации занимающихся
		10	1 мин		
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком.	8 мин	3		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	20	1 мин		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	9 мин	4		
		12	1 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голнях или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	14 мин	6		
	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	10	1,5 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	5 мин	3		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10	1 мин		
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	3,5 мин	2		
	10. То же, но после предварительных перемещений, поворотов, прыжков, акробатики и др.	8	1 мин		
11. Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим перекатом (кувырком) и далее броском малого мяча в прыжке (имитируя нападающий удар)	3,5 мин	2			
12. Подвижная игра «Снайперы»	8	1 мин			
	10 мин	7			
	10	1 мин			
	10 мин	7			
	10	1 мин			
	7 мин	6			
	6	1 мин			
	6 мин	12			
	1	25 с			
	6 мин				

Примечание: в графе «дозировка нагрузки, режимы выполнения» содержится следующая информация:
Время выполнения тренировочного задания (в.в.т.з.)
Количество повторений в серии (к.п.с.)
Количество серий (к.с.)
Отдых между сериями (о)

Например: п. 1
 8 мин - общее время выполнения тренировочного задания
 10 - бросков в одной серии
 В таблицах обозначения те же

3 - количество серий выполнения тренировочного задания
 1 мин - отдых между сериями

Примерная схема блока тренировочных заданий (ТЗ) (волейбол)

Направленность блока ТЗ: совершенствование технических приемов волейбола (нападающий удар). Основная педагогическая задача: повысить надежность техники нападающих ударов в вариативных условиях, отражающих ситуации игровой и соревновательной деятельности

Порядковый номер ТЗ:

Этап подготовки, год обучения 1	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения		Методические указания	Организационные указания
2	3	4	5	6	7
Стартовый, базовый, продвинутый уровень	1. Броски набивного мяча (до 1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо	8 мин 10	3 1 мин	Обратить внимание на правильный выход под мяч в зависимости от высоты и скорости передачи, на работу плеча и кисти при ударах с переводом вправо и влево. Обманные удары выполнять по заданию: или вдоль сетки, или на 5 м в зону 6 резко. Обратить внимание на быстрое переключение при выполнении упражнения с одного двигательного действия на другое	Спортивный зал или площадка на открытом воздухе должны быть оборудованы дополнительными сетками, устройствами, (имитатор блока), волейбольными мячами. Упражнения выполняются с применением в зависимости от решаемых задач фронтального и других методов
	2. Имитация прямого и с переводом ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг)	8 мин 20	3 1 мин		
	3. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5-2,7 м)	9 мин	4		
	4. Стоя у сетки, в руках малые мячи. Ускорение спиной вперед к трехметровой линии, с последующим броском (имитируя удар) мяча левой и правой рукой	14 мин 10	6 1,5 мин		
	5. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кистях, предплечьях, голених или при отягощении всего тела (тренировочный жилет)	5 мин 10	3 1 мин		
	6. Чередование бросков набивным и ударов малым мячом через сетку от набрасывания партнера	3,5 мин 8	2 1 мин		
	7. То же, но удар («обман») на точность в зависимости от сигнала	3,5 мин 8	2 1 мин		
	8. Многократные удары по мячу, мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры	10 мин 10	7 1 мин		
	9. То же, что 8, но чередовать удары и обманы. Сигнал подается в фазе прыжка	10 мин 10	7 1 мин		
	10. То же, но с передачи партнера после предварительной имитации блокирования, перемещений, передач и т.п.	4 мин 15	2 2 мин		
	11. Нападающий удар с первой передачи и откидки	4 мин 15	2 2 мин		
	12. То же, но против одиночного и группового блокирования	4 мин 15	2 2 мин		
	13. Многократные удары с первой и	10 мин	4		

второй передачи против одиночного и группового блокирования	10	2 мин		
14. Нападающий удар или «обман», откидка - в зависимости от блока	5 мин	3		
	10	1 мин		

Примерный семидневный микроцикл для базового и продвинутого уровней подготовки (волейбол)

Дни микроцикла	№ занятия по программе	Основное содержание занятий	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первый	7	Развитие функциональной физической подготовленности. Бег в различных режимах. Работа с отягощениями на различные группы мышц	135	Большая
Второй		Свободный от тренировок день		
Третий	8	Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Работа с отягощениями на различные группы мышц. Изучение прямого нападающего удара по ходу из зон 4 и 2	135	Большая
Четвертый		Свободный от тренировок день		
Пятый	9	Развитие быстроты перемещений. Изучение передач мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещений, остановок. Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме нападающих ударов	135	Субмаксимальная
Шестой		Свободный от тренировок день		

Седьмой		Свободный от тренировок день		
---------	--	------------------------------	--	--