

В.П. Губа  
Л.В. Булькина  
Т.В. Пустошило

# ВОЛЕЙБОЛ

**ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ, СУДЕЙСТВА**



УДК 796.325

ББК 75.569

Г35

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

*Тренер волейбольных клубов Республики Беларусь,  
России, Хорватии, Словении, Португалии,  
Директор Высшей школы тренеров Республики  
Беларусь, Заслуженный тренер Республики Беларусь  
кандидат педагогических наук, профессор  
Поздняк Николай Викторович*

**Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства:** монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.

ISBN 978-5-9500184-1-1

В учебном пособии рассматриваются основы подготовки волейболистов, раскрываются особенности организации тренировочного процесса, а также судейство соревнований и правила игры. В представленном издании обобщены собственные разработки авторов и ведущих специалистов в области волейбола. Теоретико-методический материал дает представление о современных направлениях успешной подготовки спортсмена к игровому процессу в волейболе, рассматриваются физические способности и методика их развития, а также раскрыта программа повышения вертикального прыжка. Особое место в учебном пособии отводится вопросам технической и тактической подготовке, их контролю, а также организации тренировочного процесса, как отдельного игрока, так и волейбольных команд.

Учебное пособие может быть полезно тренерам, работающим с детско-юношескими и студенческими командами высших и средних специальных учебных заведений, а также бакалаврам, магистрантам, аспирантам, тренерам-педагогам и еще целому ряду специалистов интересующихся основами рассматриваемой игры.

© Губа В.П., Булыкина Л.В.,  
Пустошило П.В., текст, 2019

© Издательство «Спорт», издание,  
оформление, 2019

**ISBN 978-5-9500184-1-1**

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	5
Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К ИГРОВОМУ ПРОЦЕССУ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	7
1.1 Моральная подготовка .....	7
1.2 Функциональные возможности организма .....	11
Глава 2. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....	14
2.1 Взрывная сила .....	15
2.2 Специальная быстрота .....	20
2.3 Специальная выносливость .....	21
2.4 Ловкость .....	22
2.5 Гибкость .....	24
Глава 3 ПРОГРАММА ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	26
3.1 Пошаговая программа увеличения вертикального прыжка Airalert.....	26
3.2 Расписание тренировочных занятий по программе Airalert.....	36
3.3 Содержание тренировочных занятий для «продвинутых» Airalert Advanced .....	39
3.4 Программа увеличения вертикального прыжка Madbouncex2 .....	41
3.5 Расписание тренировочных занятий для «новичков» по программе Madbouncex .....	250
3.6 Содержание тренировочных занятий для «новичков» по программе Madbouncex2 .....	52
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ .....	68
4.1 Техника игры в нападении .....	68
4.2 Техника игры в защите .....	85

Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ .....	93
5.1 Тактика игры в нападении .....	93
5.2 Тактика игры в защите .....	105
ГЛАВА 6. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ.....	120
6.1 Основные положения .....	120
6.2 Обучение и совершенствование техники игры в нападении .....	123
6.3 Обучение и совершенствование техники игры в защите .....	129
Глава 7. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ .....	134
7.1 Основные положения .....	134
7.2 Обучение совершенствование тактических действий и взаимодействий в нападении .....	136
7.3 Обучение совершенствование тактических действий и взаимодействий в защите .....	143
Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ....	151
Глава 9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	160
9.1 Основные формы и методы педагогического контроля .....	160
9.2 Значение и виды педагогического учета в спортивной деятельности .....	165
Глава 10. ОСНОВЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА .....	168
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЕЙ .....	178
БИБЛИОГРАФИЯ .....	183

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие спорта в нашей стране обеспечивается Министерством спорта Российской Федерации, Студенческим спортивным союзом, органами исполнительной власти в субъектах страны, а также непосредственно, высшими учебными заведениями физкультурного профиля, факультетами и кафедрами физической культуры непрофильных вузов. Такое положение дел свидетельствует о высокой значимости и роли спорта для подготовки молодежи к профессиональной деятельности в вузах Российской Федерации.

Традиционно, игровым видам спорта и волейболу в том числе, в высших учебных заведениях программой подготовки отводится одно из ведущих значений, так как в процессе занятий занимающихся эффективно повышают уровень двигательной подготовленности, осваивают новые двигательные действия, реализуют свои возможности в соревновательной деятельности, а также формируют ближайший спортивный резерв в профессиональных спортивных командах.

Эффективность занятий волейболом обуславливается качественным научно-методическим сопровождением учебных и тренировочных занятий, а также соревновательного процесса, в котором участвуют студенческие волейбольные команды из различных субъектов Российской Федерации.

Учебное пособие раскрывает особенности подготовки волейболистов, рассматриваются вопросы физической, технической и тактической подготовки игроков, особенности организации и планирования тренировочного процесса команд, а также контроля подготовленности спортсменов.

Эффективность подготовки волейболистов и команд обеспечивается за счет расширения учебно-методическими разработками представленных в различных изданиях специалистов.

Представленное издание базируется на трудах ведущих специалистов в области волейбола (В.Н. Платонов, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, Н.В. Карполь, А.В. Беляев, А.Г. Фурманов, В.В. Костюков, С.В. Легоньков, В.В. Рыцарев, А.В. Родин), а также собственных наработках авторов.

Наличие большого числа разнообразных изданий учебных и учебно-методических пособий в отечественной системе спортивной тренировки позволяет тренерам более качественно подходить к подготовке спортивного резерва в волейболе.

*Заслуженный тренер СССР. Заслуженный тренер России*  
*Главный тренер ВК «Уралочка-НТМК»,*  
*Свердловская область*  
**Карполь Николай Васильевич**

## **Глава 1.**

# **СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К ИГРОВОМУ ПРОЦЕССУ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Наука неумолимо движется вперед, досконально изучая все то, что происходит вокруг и внутри человека. Формируются новые понятия, аппарат науки становится сложнее, а содержание учебных пособий менее понятным для тех, кому они адресованы. Этим можно объяснить высокую популярность и востребованность изданий прошлых лет. В этом пособии мы постараемся максимально доступно изложить материал, необходимый для успешного освоения игры в волейбол человеком с любым уровнем подготовленности.

В волейболе, для успешной подготовки к игровому процессу, наряду с физической, технической и тактической подготовкой необходимо быть морально устойчивым к различным раздражителям, а также чувствовать изменения в состоянии своего тела под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Именно моральная и телесная подготовка являются теми направлениями, которые дают ответ на вопрос, с чего начать и как это сделать правильно.

### **1.1 Моральная подготовка**

Многие игроки в волейболе, сильно недооценивают важность моральной подготовки. Как правило, спортсмены к этому приходят, когда добиваются определенных успехов и осознают недостаточный уровень мотивации. Большинство привыкают выполнять рутинную работу, которую «навязывает» тренер

или коллеги по команде. Из-за этого любимое дело становится все менее притягательным, пропадает желание пробовать что-то новое, опасаясь порицания друзей и, вновь же тренера. В процессе подготовки студенческих команд, необходимо обращать внимание на поведение своих игроков. В трудных ситуациях необходимо общаться с игроками, задавать вопросы: Чего не хватает? Что нравится и не нравится в тренировках? Если это не получается сделать то необходимо поставить перед собой цель для исправления этой ситуации.

**Постановка цели.** Невероятно, насколько важна это жизненная установка. Практически любое бесцельное дело гибнет, а спорт не терпит такого отношения к себе. Он жесток, но справедлив. Поэтому крайне важно уделить совсем, немного времени для того, чтобы разобраться в своих желаниях – поставить перед собой цель и двигаться ей навстречу. Однако эта цель должна быть реальной, а результат не должен приходиться слишком поздно, иначе мы устанем от ожидания.

Давайте попробуем начать с простой цели: например, «стать волейболистом гораздо лучше, чем я есть в данный момент». Во-первых, эта цель легко осуществима (двигаясь вперед, мы всегда будем лучше, чем были бы, оставаясь на месте), к ней несложно идти, мы всегда сможем попутно ставить цели гораздо уже и получать большое удовлетворение от их достижения.

Чтобы играть лучше в волейбол, вы должны стать более подготовленным в какой-либо области: физической, технической, тактической, психологической. Некоторые аспекты довольно сложно улучшить, а некоторые, наоборот, можно здорово подтянуть за короткий срок. Так, следует начать с физической подготовки, с чем соглашается абсолютное большинство специалистов в области спорта, так как отличное физическое состояние – весомая предпосылка для достижения максимального результата. Из этого простого утверждения формируем промежуточную цель: «увеличить высоту прыжка на 15 см». В зависимости от ваших кондиций эта цель может быть достигнута за довольно короткий промежуток времени (10–15 недель). Конечно, следует понимать, что, если, вы



находитесь на продвинутом уровне, добавить 15 см, гораздо тяжелее по отношению к любителю или новичку.

Цель поставили, а теперь следует сконцентрироваться и подумать над тем, что по достижении ее вы получите. Может, вы хотите сильно помочь своей любимой команде, стать ее лидером, добиться того, о чем раньше только думали, а может завоевать авторитет, добиться уважения в определенном кругу, а ведь это стоит дорого. Вы считаете этого недостаточно?

Крайне важно сделать это, так как каждый день вы будете тратить собственные силы, будете испытывать дискомфорт, усталость, иногда даже боль. Лень будет вашим главным соперником в достижении цели, и чем она ближе, тем сильнее будет желание остановиться и бросить, так как затраченные силы будут гораздо выше, чем полученный результат. Следует обязательно записать все самое важное, почему вы решились на этот шаг, и в такие тяжелые моменты возвращаться к своим записям и неустанно мотивировать себя на продвижение вперед.

Осталось самое малое, определиться со средствами физического воспитания, которые гарантируют вам 100% результат. В настоящее время в сети Интернет существует бескрайнее множество различных материалов в области физического развития и совершенствования, не все из них проверены и правильны. Поэтому, чтобы не ошибиться, в практике подготовки волейболистов необходимо применять мотивационный листок, который позволяет определить наиболее оптимальную и эффективную программу подготовки для каждого спортсмена.

В итоге, ваш мотивационный листок должен выглядеть приблизительно таким образом:

1. В течение следующих 15 недель, занимаясь по программе MAD BOUNCE, я буду прибавлять по 2 сантиметра в неделю.

2. Выполнив программу, я увеличу свой вертикальный прыжок на 30 сантиметров.

3. Благодаря программе MAD BOUNCE и достигнутым результатам, я смогу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Ответственность.** Если вы никогда не делали подобного, то пришло самое время – бросить вызов своим слабостям, именно они тормозят наше развитие и совершенствование. Никто кроме вас самих не сможет контролировать выполнение выбранной программы или определенного подбора упражнений. Даже в случае, когда вам придется пропустить тренировку из-за болезни, торжества, либо же любой другой причине, не останавливайтесь, продолжайте путь к намеченной цели.

**Мотивация.** До тех пор, пока вы сами не поверите в себя и свой успех, все обречено. Только 100% вера в себя, собственные силы и успех будут двигать вас вперед. Каждый раз перед тем, как войти в зал и начать тренировку, думайте о грядущем успехе, полюбите каждое движение вашего тела, даже если оно дается с трудом и причиняет боль. Не забывайте записывать ваши достижения, визуализируйте их, размещайте результаты на самых видных местах, хвастайтесь перед близкими и знакомыми, и, самое главное, не забывайте переносить положительные эмоции от этапа к этапу, от первой ступеньки до последней. Всегда держите в памяти то, каким вы были, каким стали и каким еще должны стать, представляйте себя на месте созданного вами будущего Я.

**Вера в себя.** Из своей жизни следует исключить фразы «я не смогу», «я не сделаю» – это наши злейшие враги по жизни. Каждая мысль, содержащая негатив, разрушает нас, наполняя сознание усталостью, разбитостью, тяжестью. Вместо них используйте четкую установку «Я смогу», «Я сделаю», «У меня получится», помня о том, что положительный настрой всегда ведет к успеху.

Общаясь с близкими и знакомыми, ограничьте общение с теми, кто не верит в вас, ваш успех. Не позволяйте никому вмешиваться в ваш разум и сбивать вас с правильного пути. Наверняка никто не знает, что лучше для него самого, не говоря уже про вас.

Целеполагание, ответственность, мотивация и вера – вот четыре ножки стула, на который вы должны опираться в процессе вашей подготовки.

## 1.2 Функциональные возможности организма

В этом разделе мы коротко напомним читателю о необходимости настроить на тренировочный процесс не только голову, но и само тело. Случается, что атлет настолько увлекается тренировочным процессом, что не замечает, как его организм переутомляется, и с этого момента, любая физическая нагрузка пойдет только во вред. Молодые люди зачастую пренебрегают сном, так необходимым организму для восстановления, а отсутствие режима дня и неправильное питание наносят непоправимый вред организму.

**Отдых.** Невозможно представить тренировочный процесс без полноценного отдыха и сна, кроме прочего, они способствуют бодрому настрою. Выспавшись и отдохнув, как следует, вы всегда будете лучше и энергичнее выполнять любую работу, как если бы были измотаны.

Именно поэтому период отдыха – важнейшая часть грамотно построенной программы тренировок.

К сожалению, многие новички уделяют большое внимание выполнению упражнений, а спланировать отдых после тренировки забывают.

Почему же период восстановления так важен? Дело в том, что человеческие мышцы нуждаются в отдыхе, так как при серьезной нагрузке мышечная ткань получает множество микротравм и теряет запас гликогена – глюкозы, необходимой для питания. Период восстановления в норме составляет от 24 до 48 часов, вот почему профессиональные атлеты не нагружают одни и те же группы мышц два дня подряд.

Вот небольшое количество советов, которые помогут вам в поддержании тренировочного процесса на самом высоком уровне.

1. Постарайтесь спать не менее 8 часов, чтобы ваше тело было полностью готово к дневной активности. Если вы любитель «вздремнуть» во второй половине дня, контролируйте продолжительность сна – не более 30 минут, чтобы ночью сон был крепким.

2. Избегайте состояния перетренированности. Чрезмерная нагрузка и отсутствие отдыха снижают эффективность физических упражнений и отодвигают желаемый результат. Накопившаяся усталость может быть причиной отказа от физических упражнений в целом, плохого настроения и даже серьезных заболеваний.

3. После каждой тренировки выполняйте «заминку». Сделайте несколько упражнений на растяжку после интенсивной тренировки. Это простой и быстрый способ помочь мышцам в восстановлении.

4. Делайте массаж (можно самостоятельно). Легкие расслабляющие массажные движения улучшают кровообращение, а значит, и «транспорт» питательных веществ по всему телу. Это помогает мышцам восстановиться и «заправиться» гораздо быстрее.

5. Принимайте контрастный душ. Стенки сосудов сжимаются под воздействием холода и расширяются под воздействием тепла, улучшая кровообращение во всем теле. Контрастный душ не только снимает болезненные ощущения в мышцах, но и улучшает эластичность сосудистых стенок.

**Питание.** Правильное питание – жизненно необходимое условие во время тренировок. Ваши мышцы будут крепнуть и развиваться в соответствии с тем, какой объем «топлива» поступает в организм. Привычка здорового питания поможет быстрее и легче достигнуть поставленных целей. В настоящее время нетрудно найти источники информации по здоровому питанию, количеству приемов пищи, ее разнообразию и составу.

Обобщая выше изложенное необходимо выделить ключевые принципы, характеризующие правильное питание спортсмена:

1. Самый важный принцип питания спортсмена – есть нужно вовремя!

2. За 1 или за 2 часа перед тренировкой необходимо хорошо перекусить, чтобы вашим мышцам хватило энергии. Если вы чувствуете, что вам не хватает той самой энергии, за полчаса до тренировки съешьте энергетический батончик, банан.

3. Как минимум три приема пищи в день должны быть полноценными. Они должны включать достаточное количество белка, углеводов, кальция, витаминов и воды. Для простоты можно всегда легко себя контролировать: небольшой прием пищи каждые 3–4 часа. Однако это должна быть качественная еда, а не перекус «тинейджера» (чипсы, кола, пирожные и т.п.).

4. Регулярно восполнять потерю жидкости. Во время физической нагрузки человек теряет много жидкости, поэтому эти запасы следует пополнять во время тренировки. Обычная чистая вода поддерживает нормальный обмен веществ в организме и ускоряет его восстановление.

5. Пить больше чистой воды. Все больше и больше ученых твердят о том, человеку требуется не менее 2 литров (а японцы настаивают на 3 литрах) чистой воды в день. Ее недостаток – причина многих заболеваний в организме.

### **Основные компоненты игры**

*а) Анатомо-морфологические особенности.* За последние годы наблюдается тенденция повышения длины тела волейболистов. Средний показатель роста спортсменов высокой квалификации составляет у мужчин 198–202 см, у женщин – 180–190 см.;

*б) Функциональные возможности организма.* Переменный характер двигательной деятельности волейболистов (оборона-атака) вызывает значительные колебания пульса, причем, наивысшие значения пульса наблюдаются в моменты нахождения игрока в линии нападения (до 190 уд./мин. в играх команд – высокой квалификации).

В напряженных встречах имеют место значительные энерготраты волейболистов – игроки теряют за одну игру 2–3 кг массы тела.

Выдержать соревновательную нагрузку в игре из 5-и партий (продолжительность 100–165 мин) на высоком технико-тактическом уровне могут волейболисты, имеющие хороший уровень функциональной подготовленности.

## Глава 2.

# ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Физическая подготовка включает в себя *общую и специальную*. Они неразрывно связаны между собой. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств человека – силу, выносливость, быстроту, координацию и гибкость. Специальная физическая подготовка имеет волейбольную специфику и учитывает возрастные и половые особенности студентов. Следует принять во внимание, что успешное решение задач общей подготовки в студенческом волейболе, является залогом эффективного освоения технических и тактических приемов игры.

Принято считать, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники.

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Для того чтобы лучше понять, почему делается упор в студенческом волейболе на специальную физическую подготовку по отношению к общей, следует сделать небольшой анализ спортивной игры волейбол.

Являясь одной из самых зрелищных, спортивная игра волейбол – одна из самых трудных:

► большинство действий с мячом происходит в безопорном положении;

- ▶ игра проходит в постоянно изменяющихся условиях;
- ▶ высокие требования к психофизиологическому аппарату;
- ▶ сложные технические приемы, требующие длительного

времени для освоения.

Эффективное выполнение игровых (технических) приемов в безопорном положении зависит от следующих проявлений специальной физической подготовки: специальной или взрывной силы, специальной быстроты, специальной выносливости, ловкости.

## 2.1 Взрывная сила

Специальная или взрывная сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Она необходима при реализации практически любого технического приема, поэтому специальная силовая тренировка направлена, прежде всего, на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена.

При развитии взрывной силы нужно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Кроме того, уставшим и не восстановившимся игрокам трудно проявлять скоростные рабочие режимы сокращения и расслабления мышц на очередном, более высоком энергетическом уровне, которые бы могли закрепиться при повторениях.

Поэтому занятия с командами по целенаправленной скоростно-силовой подготовке целесообразно смещать в подготовительный период тренировочных циклов и начало тренировочного занятия. В начале недельных микроциклов «прорабатывают» механизмы, определяющие быстроту и прыгучесть. В середине микроциклов – силу, в конце – выносливость. При таком режиме у игроков остаются физические и эмоциональные силы на эффективное освоение и совершенствование технико-тактических приёмов игры.

Регулярные тренировки на фоне утомления игроков приводят к тому, что структура динамических скоростно-силовых навыков выполнения технических приёмов расстраивается, «размывается». Движения становятся «тягучими», плавными, без акцентов проявления мощности, что сказывается на конечном результате.

Одним из проявлений взрывной силы является прыгучесть – способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. На высоту прыжка влияют не только сила мышц – разгибателей ног, туловища и скорость их сокращения, но и угол сгибания ног в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, скорость разбега перед отталкиванием, постановка стоп на опору, активный мах руками и рост игроков. У волейболистов высокого роста, как правило, прыжок ниже, чем у игроков среднего роста, как при выполнении нападающего удара (в среднем на 7,36 см), так и при блокировании (в среднем на 4,92 см). Это объясняется тем, что игроки высокого роста уступают игрокам среднего роста в скоростно-силовой и особенно в силовой подготовке мышц-разгибателей коленных суставов.

Значительного эффекта в развитии прыгучести можно достигнуть, применяя комплексы упражнений с напрыгиванием, перепрыгиванием и доставанием различных предметов. Увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многократные напрыгивания и спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы). Во всех этих упражнениях нужно стремиться к закреплению биомеханической основы прыжка волейболиста: в фазе напрыгивания, амортизации и отталкивания от опоры.

Для развития прыгучести волейболистов следует применять разнообразие упражнения.



## Перечень прыжковых упражнений для волейболистов

Существует огромное количество прыжковых упражнений, которые развивают разные качества атлета – это и сила, и выносливость, и скорость, но самое главное, прыгучесть. В этом разделе приведем некоторые из них, наиболее часто встречающиеся в подготовке спортсменов высокого класса в нашей стране.

### ***Ходьба и подъемы***

1. Ходьба с отягощениями «перекатом» с пятки на носок.
2. Ходьба широкими выпадами со штангой на плечах.
3. Пружинистая ходьба со штангой на плечах.
4. Подъем и сход с возвышения со штангой на плечах или с гантелями в руках.
5. Подъемы на стопе (одной или двух, медленно или быстро).
6. Подъемы на носки ног с отягощением, стоя на наклонной плоскости.

### ***Бег***

7. Бег с ускорением (от 30 до 60 м).
8. Рывки вперед и спиной вперед на короткие дистанции (10 м).
9. Челночный бег.
10. Бег с выбрасыванием ног впереди себя со штангой на плечах (вес штанги 40% от собственного веса прыгуна).
11. Бег на упругой стопе со штангой на плечах (вес штанги 40% от собственного веса прыгуна).

### ***Приседы и полуприседы***

12. Рывок штанги из полуприседа.
13. Полуприседы со штангой на плечах (вес штанги 100–140% от собственного веса прыгуна).
14. Приседания и вставания со штангой на плечах большого веса.
15. Приседания и вставания с партнером на плечах.
16. Полуприседы с быстрым вставанием и подъемом на носки со штангой на плечах большого веса.
17. Поднимание штанги ногами лежа на спине.
18. Захлест голени с резиновым амортизатором.

## ***Прыжки***

19. Прыжки со скакалкой.
20. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
21. Прыжки в длину с ноги на ногу.
22. Прыжки в длину 1–1–2 (толчок левой, правой, двумя).
23. Прыжки толчком двух ног, ноги врозь.
24. Прыжки толчком двух ног, подтягивая колени к груди.
25. Прыжки толчком одной ноги, подтягивая колено к груди.
26. Прыжки толчком одной ноги, подтягивая колено к груди с продвижением вперед.
27. Продвижение прыжками с одной ноги на другую со штангой на плечах.
28. Продвижение прыжками на носках со штангой на плечах.
29. Прыжки в приседе в разных направлениях.
30. Прыжки в приседе в разных направлениях в парах, взявшись за руки.
31. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам.
32. Тройные и пятерные прыжки.
33. Прыжки через барьеры.
34. Прыжки с ноги на ногу, проталкиваясь стопой.
35. Прыжки боком через гимнастические скамейки на одной ноге (двух ногах) с продвижением вперед.
36. Прыжки через тумбу вперед, назад, влево и вправо.
37. Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа.
38. Прыжки вверх с разбега толчком двумя ногами с доставкой максимальной отметки на баскетбольном щите.
39. Прыжки вверх с места толчком двумя ногами с доставкой максимальной отметки на баскетбольном щите.
40. Прыжки «в глубину» толчком двумя ногами.
41. Прыжки «в глубину» спиной вперед, толчком одной ноги.
42. Прыжки «в глубину» с последующим прыжком в длину.
43. Прыжки по периметру квадрата (вперед, вправо, назад, влево).
44. Прыжки с продвижением вверх вперед перекатом с пятки на носок.

45. Прыжки перекатом с пятки на носок со штангой на плечах (вес штанги 50% от собственного веса прыгуна).

46. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед, отталкиваясь стопой (со штангой на плечах весом 25–50% от собственного веса прыгуна).

47. Прыжки в «разножке» со сменой ног со штангой на плечах.

### ***Запрыгивания и спрыгивания, выпрыгивания***

48. Запрыгивание на возвышение и спрыгивание с поворотом после запрыгивания и спрыгивания на 180°.

49. Спрыгивание с тумбы и прыжок вверх.

50. Спрыгивание с тумбы и прыжок в длину.

51. Спрыгивание с тумбы и запрыгивание на другую тумбу.

52. Спрыгивание с тумбы и тут же запрыгивание на другую тумбу с продвижением вперед.

53. Спрыгивание с тумбы – прыжок через легкоатлетический барьер – прыжок на тумбу и т.д.

54. Отталкивания от повышенной опоры.

55. Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах с постепенным увеличением веса отягощения.

56. Выпрыгивания из положения выпада со сменой ног со штангой на плечах (вес штанги 50% от веса прыгуна).

57. Выпрыгивание с гирей в руках из положения полуприседа на двух гимнастических скамейках.

### ***Специальные***

58. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.

59. «Петушиный бой».

60. Серийные нападающие удары с разбега через сетку.

61. Блокирование поточных нападающих ударов.

62. Имитация блокирования на месте и после перемещения.

### ***Подскоки***

63. Многоскоки.

64. Подскоки с продвижением вперед (с отягощением и без него).

65. Упругие подскоки на стопе на двух ногах без маха рук (с махом).

66. Подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 80–100% веса прыгуна).

67. Скачки на одной ноге на месте.

## 2.2 Специальная быстрота

Специальная быстрота – способность выполнять перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);
- предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- быстрота перемещений – максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и проявление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

В спортивной игре волейбол почти все игровые действия относятся к типу сложных реакций. Здесь выделяют реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Фактор прослеживания, или время, которым располагает спортсмен при организации своих движений, занимает важное место при реализации спортивной техники.