

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

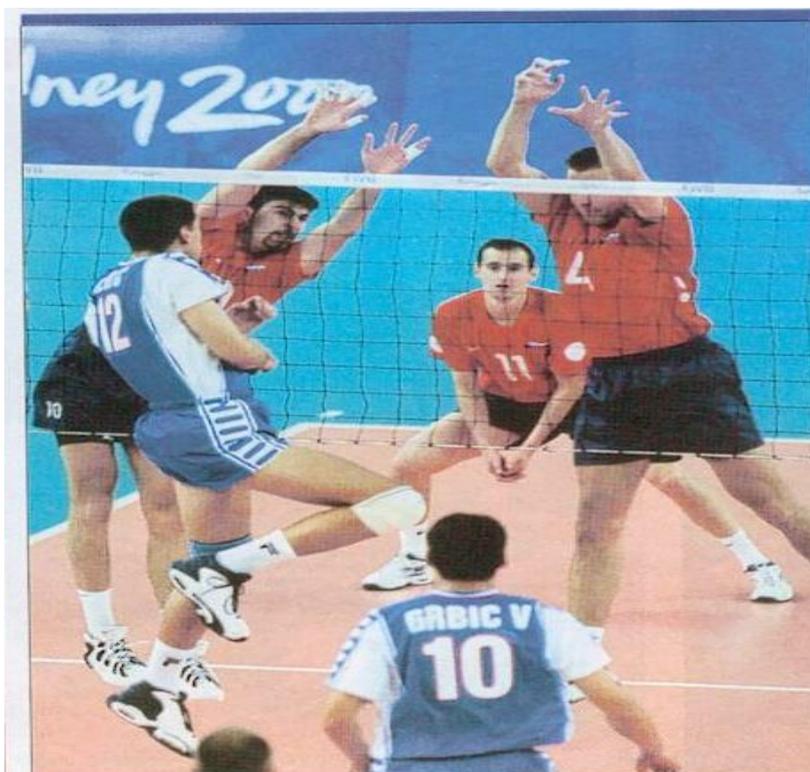
им. Т.Г.ШЕВЧЕНКО

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ИГР

# ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ



УДК

ББК

В

Волейбол на занятиях физической культуры студентов ПГУ. Методические рекомендации для учителей, преподавателей физической культуры, тренеров-преподавателей по волейболу, студентов факультета ФКиС, рассчитано на творческое использование.

Составители: М.В. Алексеева, В.Н. Гилко – Тирасполь, 71 страница.

Данные рекомендации предполагают вариативное использование программного материала по волейболу в зависимости от учебной программы институтов и факультетов Приднестровского Государственного Университета.

В методическом пособии излагаются основы техники, тактики и методика обучения волейболу, в соответствии с государственной программой по дисциплине «Физическая культура» для студентов 1 – 4 курсов ПГУ им. Т.Г.Шевченко. Предполагаемые разнообразные подводящие и специальные упражнения для обучения техники, тактики, общефизической и специальной физической подготовки, позволят организовать и провести волейбол на занятиях физической культуры содержательно, избежать монотонности, повысить эффективность, а также пробудить интерес студентов к занятиям волейболом.

Рецензенты: доцент кафедры спортивных игр Рачук О.И.

Учитель высшей категории МОУ ТСШ №9 Александрова Л.Ю.

Утверждено Научно – методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

©Алексеева М.В., Гилко В.Н.

Составление 2013

## **ВВЕДЕНИЕ**

Основной задачей системы физического воспитания является воспитание всесторонне развитых людей, активных строителей современного общества.

Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. Сравнительная простота оборудования и несложность правил способствовали быстрому распространению этой игры. Волейбол завоевывает все большую популярность среди широких масс трудящихся благодаря увлекательности, эмоциональности и доступности. Он культивируется в школах, колледжах и высших учебных заведениях, Широкое внедрение волейбола в практику физкультурного движения требует своевременной подготовки квалифицированных специалистов, способных проводить учебно-воспитательную работу с различными контингентами. Поэтому возникает необходимость углубленного изучения волейбола как учебной дисциплины не только на факультетах физической культуры, но и на других факультетах вузов.

Современная теория игры, базирующаяся на общих основах теории и методики физического воспитания, имеет и свои специфические особенности.

Теория волейбола рассматривает вопросы, касающиеся истории и содержания волейбола, а также его места и значения в системе физического воспитания. Предметом теории является также спортивная техника и тактика игры, планирование процесса обучения, осуществление педагогического контроля за этим процессом.

Методика преподавания волейбола, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к волейболу, а также поэтапным применением средств и методов для решения этих задач в процессе обучения студентов.

## **Глава I. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

В 1895 г. в США преподаватель колледжа Вильяме Морган предложил разработанные им правила новой игры, которая была названа «волейбол». Вскоре после этого они были опубликованы. Первые правила по волейболу значительно отличались от тех, которыми пользуются в настоящее время. В частности, размеры площадки составляли 7,6X 15,1 м, высота сетки — 198 см, вес мяча — 340 г, число игроков команды могло быть неограниченным.

Первый этап распространения волейбола относится к 1895— 1920 гг. В это время в США волейбол начинает демонстрироваться перед зрителями. Оттуда он попадает в страны Южной и Центральной Америки: на Кубу, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилию, Уругвай и Мексику. В начале 900-х годов с волейболом знакомятся в странах Азии (Японии, Китае) и несколько позднее (1914—1917 гг.) он начинает культивироваться на Европейском континенте.

После проведения в Бруклине в 1922 г. первых официальных соревнований по волейболу, собравших большое число зрителей, США выступили с ходатайством о включении этой игры в программу VIII Олимпийских игр. Однако предложение было отклонено из-за недостаточного числа участников.

С распространением игры в большинстве стран Европы, Америки и Азии совершенствуются и уточняются многие пункты правил:

ограничивается число игроков команды до шести, увеличиваются размеры площадки до 9,1X18,2 м, уточняется высота сетки (243 см), разрешается только три удара по мячу. Счет начинают вести до 15 очков (с учетом перевеса в два очка при счете 14 :14).

С эволюцией правил постепенно развивается техника и тактика волейбола. Игра начинает проводиться в три касания с третьим завершающим ударом через сетку, который стал нападающим. Для противодействия нападающему удару появляется блокирование. Техника волейбола дифференцируется, она включает в себя такие элементы, как подача, передача, нападающие удары и блокирование.

Возникают основы тактики игры, состоящие на первых порах в более слаженных действиях группы игроков и их равномерном расположении на площадке в момент подачи противника.

Позднее (1929—1936 гг.) техника игры приобретает более целесообразный характер: подача из средства введения мяча в игру применяется как средство нападения (сильная боковая подача), нападающие удары становятся более агрессивными и разнообразными, совершенствуются приемы-передачи, начинают применяться различные приемы мяча в бросках и падениях, появляется групповое блокирование.

В дальнейшем эволюция техники и тактики продолжается (1936—1939 гг.). Против группового блока применяются удары с края сетки («со столба»), появляется страховка блокирующих игроков для нейтрализации обманных ударов, многие волейболисты достигают виртуозности в приеме и передаче мяча.

С введением правила, запрещающего удары игроков задней линии в зоне трехметровой отметки выше верхнего края сетки, игра приобретает все более коллективный характер с разграничением функций и обязанностей между игроками команды.

В 1934 г. предпринимается попытка создания первой международной комиссии по волейболу. В комиссию вошли представители 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 стран Азии.

После второй мировой войны в 1947 г. в Париже создается Международная федерация волейбола (ФИВБ), которая вскоре проводит в Риме (1948 г.) первый чемпионат Европы среди мужских команд. Советские волейболисты в этом соревновании не участвовали; первое место в нем заняли волейболисты Чехословакии.

Первый чемпионат мира среди мужских команд и первенство Европы среди женщин проводились в Праге (1949 г.). Победителями этих состязаний стали советские волейболисты и волейболистки.

Послевоенный этап развития волейбола характеризуется популяризацией игры во всем мире. ФИВБ проводит большое количество соревнований — первенства Европы и мира, розыгрыш Кубков европейских чемпионов. Немалый вклад в развитие волейбола в этот период вносят советские волейболисты, демонстрирующие передовую школу техники и тактики игры и передающие свой опыт многим командам Европы и Азии.

В 1964 г. волейбол впервые включается в программу Олимпийских игр в Токио.

Великая Отечественная война приостановила полноценную спортивную жизнь нашей страны. Многие волейболисты с оружием в руках встали на защиту своей великой Родины. Смертью храбрых в борьбе с фашистскими захватчиками погибли такие замечательные волейболисты, как ленинградцы Александр Щербин и Михаил Балозовский, москвичи Игорь Сизых, Сурен Исаханян, Дмитрий Ярочкин, тбилисец Людвиг Авалян и другие.

Приветствиями, лозунгами и транспарантами встречала общественность города Орджоникидзе участников послевоенного первенства Советского Союза 1945 года. Чемпионами этого первенства стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). Мужская команда «Динамо», возглавляемая А. Якушевым, обобщив опыт предвоенных лет, уже не эпизодически, а как систему стала применять нападающий удар с первой передачи и откидки, что немало способствовало ее успеху.

В 1947 г. на Всемирном фестивале демократической молодежи и студентов в Праге советские волейболисты, представленные сборной мужской командой Ленинграда, впервые приняли участие в международном турнире по волейболу.

Наши волейболисты одержали победу и стали первыми лауреатами Всемирного фестиваля.

## **Глава II. ТЕХНИКА ИГРЫ**

### **2.1. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Исходным положением называется поза игрока, удобная для выполнения технического приема. Исходное положение волейболист принимает после передвижения к мячу или сразу же из игровой стойки. Отличительной чертой

исходного положения является подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена к выполнению конкретного технического приема.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и применяется перед верхними (рис. 1) и нижними (рис. 2) передачами, перед блокированием (рис. 3) и нападающим ударом (рис. 4).

Исходные положения характеризуются некоторой статичностью позы игрока. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных и голеностопных суставах, руки подготавливаются к приему мяча или другим движениям, необходимым для выполнения технического приема. Мышцы туловища и рук волейболиста расслаблены, взгляд сконцентрирован на мяче. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется десятными долями секунды.

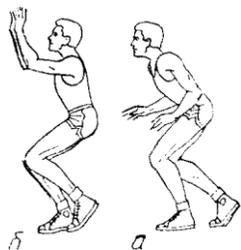


Рис. 1. Стойка (а), исходн. положение (б).

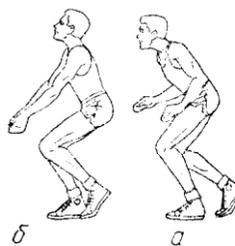


Рис. 2. Стойка (а), исходн.

положение (б).

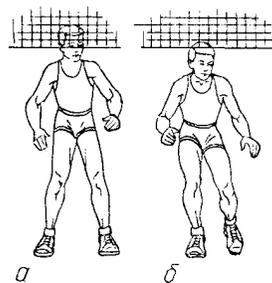


Рис. 3. Стойка (а), исходн. положение (б).

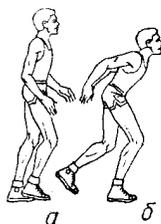


Рис. 4. Стойка (а), исходн. положение

(б).

## 2.2. ТЕХНИКА ИГРЫ

Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

### **2.2.1 ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста—слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет. Начинается движение с дальней по направлению движения ноги, другая нога

выставляется вперед; создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок—более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется так же, как двойной и приставной шагами. Скачок может также выполняться и после бега, перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега - надо с места развить большую скорость и уметь остановиться после быстрого перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки применяются при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

То же самое относится и к падениям. О них сказано при описании приема мяча с последующим падением.

Методика обучения:

#### Подводящие упражнения:

1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
2. Броски и ловля мяча: во время перемещений после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале 1-2 м, затем увеличивают от 3 до 6 м.
3. Упражнения в парах: один студент бросает мяч вверх – вперед, другой бежит; останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы, в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавными движениями кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

4. Упражнения в тройке: один студент бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

5. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию, затем ловлю и броски мяча.

Специальные упражнения:

- в стойке, приставные шаги вправо – влево (шагом вперед - назад).
- в стойке, скрестные шаги вправо-влево; двойной шаг вперед – назад.
- скачок вперед одним шагом в стойку.
- от линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки, поворот в стойку.
- по сигналу (в беге) остановиться в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
- по лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
- в стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
- рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.
- рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановки в стойку).
- в стойке перемещения по сигналу преподавателя в стороны, вперед, назад.
- ловля мяча руками в стойке после перемещения различными способами (наброс мяча неточно).

### **2.2.2. ПОДАЧИ**

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Сильнейшие волейболисты используют

подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку дается 8 сек.

Подачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу

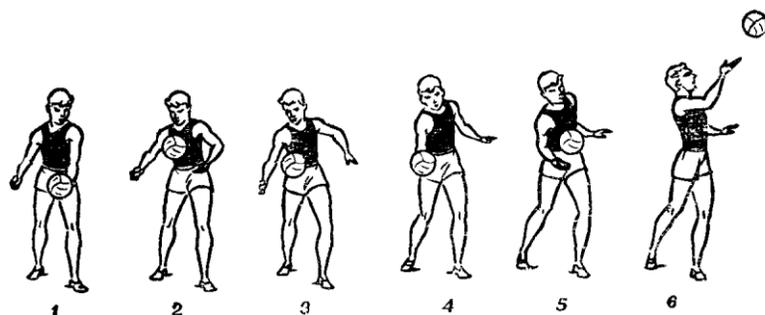


Рис. 5 Нижняя прямая подача

наносится снизу—нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. В нашем пособии основное внимание уделяется нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам. Об их разновидностях сказано коротко в порядке ознакомления с ними занимающихся.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

При нижней прямой подаче игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от

верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Уместно сказать, что сильнейшие отечественные и зарубежные волейболисты из нижних подач, как правило, применяют нижнюю прямую.

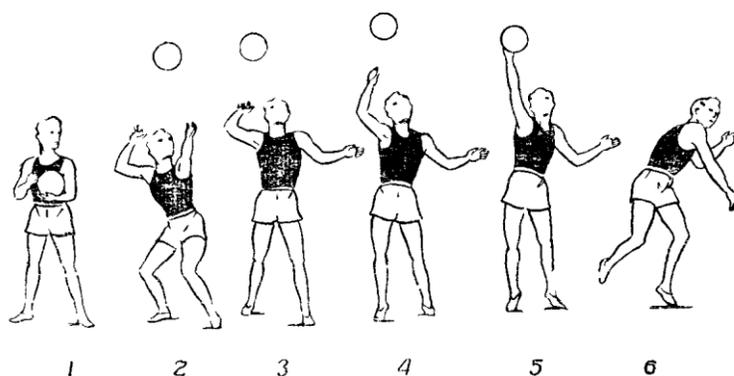


Рис 6 Верхняя прямая подача

При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 5 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

Нижние подачи представляют своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяются верхние подачи. Поэтому обучать нижней боковой подаче в целях экономии времени не следует.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

На рис.6 показано, как выполняется верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч после подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно хорошо выполнить подачу и если мяч заброшен назад, за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачи включает упражнения для укрепления мышц лучезапястных и плечевых суставов, подвижности в крестцово-позвоночном сочленении, в коленных и голеностопных суставах.

Подводящие упражнения:

- изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
- подача мяча в пружинном держателе, подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственна возрасту).
- подача в стену, расстояние 6 – 9 м, высота отметки на стене 2м 20 см - 3м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки.
- подачи в парах (игроки на боковых линиях);
- подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9м от сетки.

Специальные упражнения: - подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны), в каждую из зон; к боковым линиям; к лицевой линии; на партнера располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом на расстоянии от 2,0 до 0,5м – мяч направляет между ними.

- выполнение большого количества подач подряд без ошибок (в зависимости от уровня подготовленности).
- соревнование на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

Подачам мяча надо уделять внимание на каждом занятии. Если это находит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 5-10 подач.

В процессе многолетней учебы требования постепенно повышаются: от нижней прямой подачи до сложной на силу, планирующих в прыжке.

Нельзя форсировать события - сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа.

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачей мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи – это надежная гарантия

успешного обучения и совершенствования умения и навыков получения знаний.

Методика обучения верхней прямой подачи:

Подготовительные упражнения:

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие взрывной силы мышечных групп плечевого пояса и туловища, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

- имитация подачи: на счет «раз» - из стойки вскинуть руку в положение замаха; на счет «два» - подброс мяча; на счет «три»- ударное движение;

- из положения руки с мячом внизу вскинуть их вверх (но не за голову) и бросить мяч вперед;

- сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча;

- подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки, замах и удар по мячу с поддерживанием мяча небьющей рукой;

- в стойке удар по подвешенному мячу;

- подачи в стену;

- подачи через сетку с 3, 6, 9м в ближнюю часть площадки;

- подача в прыжке;

- подачи в прыжке по зонам.

### **2.2.3 ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это единое действие игрока, суть которого при помощи рук изменить первоначальное направление

полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят и главная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, то мы говорим о передаче мяча. Вот почему прием мяча относится к защитным действиям, передача (вторая передача) - к нападающим.

В игре может сложиться такая ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. Однако в настоящее время такие случаи в игре встречаются не часто.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки обязательно добивались большой точности полета мяча.

От успешного обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими будет обучение приему и передачам мяча и совершенствование навыков защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. В нашем пособии описаны способы приема и передачи мяча, которыми должны овладеть студенты на протяжении занятий. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на

всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч.

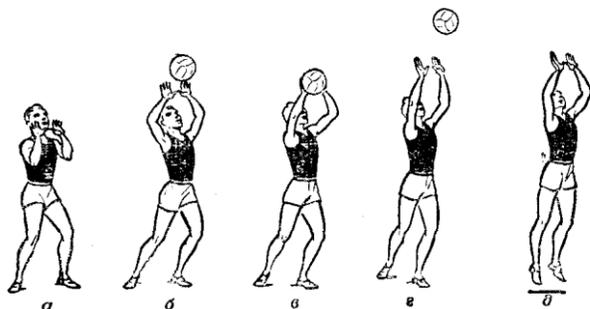


Рис. 7. Верхняя передача мяча

Не овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

На рис. 7 показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис.1а.). Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема, рис. 2,б). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются. Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным



Рис. 8. Прием мяча снизу

движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 1б).

В зависимости от траектории полета мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По количеству учебных часов обучение приему снизу уступает обучению верхней передаче, однако это важное звено в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

На рис. 8 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 8, а) выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 8, б, в).

Характерно положение «подседания под мяч» (рис. 8, г и д): прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя передача выполняется с последующим падением, когда игрок не может выполнить ее в низкой стойке. На рис. 9 показана

техника приема мяча сверху с падением. В последний момент после перемещения делается выпад по направлению к мячу, например,

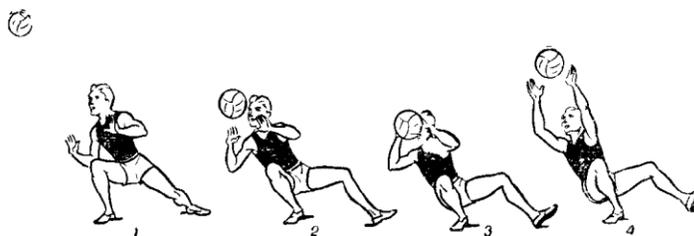


Рис. 9. Прием мяча сверху с падением

правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновременно происходит поворот налево, туловище поворачивается справа налево и отклоняется назад, плечи подводятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога разгибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки касаются последовательно стопа, голень, бедро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энергичном подведении плеч под мяч падение может происходить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на «круглую» спину. Падение при этом способе приема мяча неизбежно в силу того, что центр тяжести тела выходит за точку опоры. Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Применяя этот способ приема, игрокам удастся «доставать» далекие мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет. Новички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением.

На рис. 10 показано, как выполняется прием мяча снизу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от игрока, то последний шаг и выпад



Рис.10. Прием мяча снизу одной рукой с падением

делается правой ногой, если слева, - то левой. Прием мяча осуществляется одноименной, находящейся в выпаде, рукой. Удар по мячу производится кистью руки с согнутыми пальцами.

Квалифицированные волейболисты при быстром выходе на мяч после приема мяча делают группировку и перекат назад через плечо, сразу принимая удобное положение для игры. Для начинающих это трудно, поэтому после приема мяча и переката на спину надо выпрямить ноги и затем постараться быстрее встать на ноги.

Методика обучения:

Подготовительные упражнения:

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает: упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительные сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения и ловкости.

Подводящие упражнения:

1. Положение кистей и контакт с мячом
2. Дриблинг мяча в пол
3. Поднять мяч с пола хватом пальцев
4. Бросить и поймать мяч одной рукой
5. С одного отскока поймать мяч в положении верхней подачи над головой
6. Без отскока поймать и быстро вытолкнуть мяч

7. Без отскока поймать мяч, перемещаясь вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево
8. Без отскока поймать мяч в приседе
9. Последовательно вытолкнуть мяч вверх и дать верхнюю подачу
10. Бросить мяч вперед, переместившись вперед поймать мяч и вытолкнуть за спину
11. Последовательно пасовать, поворачиваясь влево - вправо, перемещаясь вперед
12. Бросить мяч вперед и паснуть сверху в прыжке
13. Передача в стену с одним отскоком, без отскока
14. В парах один ученик набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. В начале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

Специальные упражнения (по технике). Упражнения по технике ставят учащихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. В парах: один из студентов набрасывает мяч другому, который передает мяч сверху. После 8 - 10 передач класс останавливают и просят показать верхнюю передачу. Затем студенты меняются местами. Собрав студентов в круг, преподаватель указывает на ошибки, и еще раз показывает верхнюю передачу в паре со студентом.

Выполняя верхнюю передачу мяча в паре, постараться, как можно дольше удержать мяч в воздухе.

Вопрос. По какой траектории передавать мяч партнеру?

Ответ. Чем выше траектория полета мяча, тем больше времени у партнера для его приема.

Во время выполнения передач преподаватель подходит к каждой паре студентов, смотрит, подсказывает, исправляет ошибки, хвалит, журит

и т. д. По команде или (свистку) преподаватель прекращает работу, и 2-3 пары показывают верхнюю передачу мяча.

3. Выполнить 10 верхних передач без потерь. Пара, первой выполнившая задание, получает оценку «отлично».

4. Игроки с мячами тренируют верхнюю передачу над собой. Игроки без мячей отжимаются от пола (и те и другие по 10 раз). Затем смена.

5. Верхняя передача мяча над собой, верхняя передача мяча партнеру.

6. Игроки с мячами двигаются по периметру половины волейбольной площадки, выполняя верхнюю передачу над собой. Игроки без мячей тренируют мышцы брюшного пресса на гимнастической стенке и подтягиваются на перекладине. Затем смена.

7. Девочки тренируют верхнюю передачу мяча через сетку, мальчики на свободном месте площадки. Затем смена.

8. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя), во время перемещений и после перемещения и до остановки.

9. Упражнения у тренировочной стенки: изменить высоту передачи, увеличить и уменьшить расстояние от стены.

10. Сочетание передач в стену: над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену.

11. Передача в парах на месте: стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5м до максимального, на которое способны студенты (варьируют и высоту передач).

12. То же, один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.

13. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи

соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 3-6, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2, 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку; в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.

14. В тройках расположение в треугольнике: 3 они 6-3-4-, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3 (4); 1-3-2, 1-4-3 (2), 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п.

Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой, и т. д. С задней линии мяч передают сверху и снизу двумя руками.

15. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность в обруче (кольца) на сетке, на стойке; мишени на тренировочной стенке, на площадке.

16. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «мяч в воздухе», «Передал - садись», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

17. Подброс мяча над собой и передача вперед – назад партнеру (то же в прыжке).

18. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола

19. Передача от игрока к игроку - один пас над собой, передача партнеру (то же в прыжке)

20. То же, но вторая передача за спину (то же в прыжке)

21. Передача от игрока к игроку в стороны

22. Передачи сидя; стоя на одном колене

23. Передачи в тройках, четверках и более игроков на площадке

и у сетки

Передача мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Руки выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты вместе и отведены вниз. Мяч принимать на сведенные предплечья, развернутые наружу. Обратить внимание студентов на опускание кистей вниз. Это позволит максимально выпрямлять руки в локтевых суставах. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

При передаче двумя руками снизу следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.

#### Методика обучения

1. Один из партнеров набрасывает мяч другому, который передачей снизу отдает мяч обратно. Затем смена

Ошибки: согнутые руки в локтевых суставах, не опущены вниз кисти рук, выпрямленная стойка, прием мяча не на предплечья. Упражнение повторяют 8-10 раз. Затем преподаватель просит все пары показать упражнение.

2. Один из игроков передает мяч только сверху, второй – только снизу. Преподаватель обращает внимание студентов на высоту передачи. Каждая пара пытается сделать 10 передач без потерь.

3. Игрок с мячом выполняет 10 передач снизу над собой; партнер отжимается или подтягивается 10 раз.

4. Используя верхнюю и нижнюю передачи двумя руками, выполнить как можно больше передач без потери мяча.

5. Девочки тренируют верхнюю и нижнюю передачи двумя руками на сетке, мальчики - на свободном месте в зале. Затем смена.

6. Игрок с мячом выполняет попеременно верхнюю и нижнюю передачи. Игрок без мяча отжимается или подтягивается. Затем смена.

7. Принять мяч снизу двумя руками – передать партнеру сверху двумя руками. После приема мяча снизу поднять мяч вверх над собой и передачей сверху двумя руками направить партнеру.

Методика обучения приема мяча одной рукой снизу:

- перемещение в сторону приставными или обычными шагами;
- последний шаг – выпад в сторону приема мяча;
- имитация приема одного шага – выпада – сесть на пятку согнутой ноги, повернуться в сторону вытянутой ноги - удар рукой и перекат;
- то же, но после двух – трех шагов;
- то же, но прием мяча, брошенного партнером;
- то же, но после не сильного удара.

Прием с перекатом на грудь и живот

После перемещения с последним шагом выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги посыл туловища вниз – вперед и руки выносятся вперед. Удар по мячу в фазе полета тыльной или наружной стороной ладони. После удара обе руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, туловище прогибается в грудной и поясничной частях, голова отклоняется назад. Далее руки ставят на опору, сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Приземление на грудь и далее на живот - бедра.

Этот прием изучается только после приобретения определенной физической формы (достаточный уровень развития координации, гибкости, быстроты силы мышечных групп плечевого пояса).

Специальные упражнения:

- лежа на животе руки в стороны - вперед, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть ноги в коленях и выполнить покачивание на груди

- из упора лежа, поднять одну ногу назад - вверх, сгибая руки и отталкиваясь ногой выполнить перекат на грудь - перекат прогнувшись из упора лежа, согнув руки, ногу назад.

-оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках, прогнуться, перекатиться с груди на живот

- один игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопны. Первый игрок сгибает руки, а второй посылает тело первого незначительно вперед для переката на грудь

- с одного шага из низкой стойки толчком одной ноги бросок вперед с перекатом на грудь (на мате).

- в парах один в низкой стойке (глубокий присед), другой набрасывает мяч перед игроком – удар по мячу и приземление на мат.

- то же, но мяч набрасывается чуть дальше: шаг вперед, бросок, удар, приземление с перекатом на грудь.

- то же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета мяча.

#### **2.2.4. НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ**

Нападающий удар—это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Как бы ни устал игрок на тренировке, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке—выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

На рис. 11 показаны основные положения волейболиста при выполнении прямого нападающего удара. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно с этим руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз, и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих)

Нападающий удар с переводом. Нападающий удар с переводом -разновидность прямого удара. Это такой удар, когда направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например,

нападающий разбегается в четвертой зоне по направлению пятой зоны на площадке противника. Но мяч при ударе посылает не в пятую, а в первую зону.

Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начинающие изучают удар с переводом в сторону, противоположную бьющей руке (правой - влево, левой - вправо), и с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 12 можно видеть, что нападающий удар с переводом с поворотом туловища влево по технике выполнения сходен с прямым нападающим ударом.

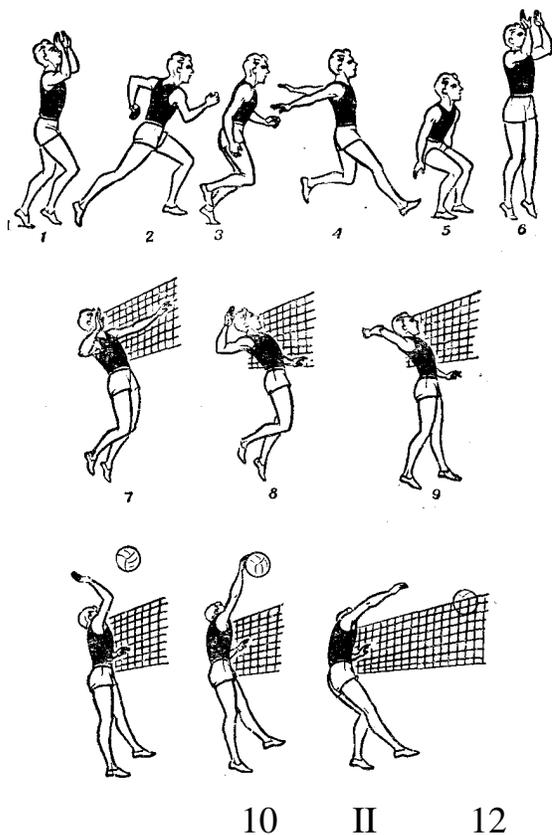


Рис. 11, Прямой нападающий удар

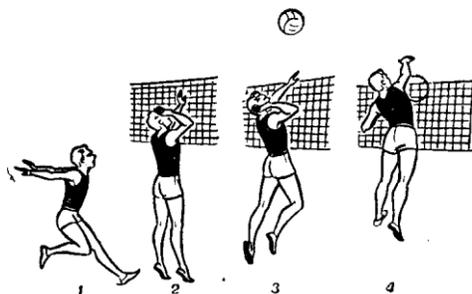


Рис.12. Нападающий удар с переводом влево

руки при ударе по мячу. В момент удара туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета было минимальным. Поворот также должен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

Уже с самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться к воспитанию «равноруких» нападающих. Надо систематически развивать «слабейшую» руку; все упражнения волейболисты должны выполнять и правой, и левой рукой.

Методика обучения:

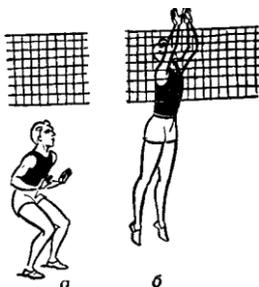
- чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обменный удар; нет блока – силовой удар);
- то же, но нападающий действует в зависимости от действия защитника (в момент разбега нападающего защитник меняет месторасположение – удар в свободную от защитника зону);
- то же, но два защитника, один из которых «слабый» - удар в него (защитники меняются зонами или нет);
- нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой (есть блок и страховка – удар по ходу, есть блок, но нет страховки - обман);

- то же, но только с двумя блокирующими (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону).

Примечание. Первые передачи вначале от нападающего игрока, далее от игрока зоны 6, далее после приема мяча игроком зоны 6.

### 2.2.5. БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование - эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Изменения в правилах соревнований по волейболу, вступившие в силу в 1965 г., открыли большие возможности в усилении оборонительной мощи команды. Ведь сейчас можно встречать удар даже на стороне противника. Надо лишь помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.



Блокирование Рис. 13

В пособии дается описание одиночного блокирования и методика обучения этому техническому приему. Совершенные навыки одиночного блокирования служат основой для успешного овладения навыками группового блокирования.

На рис. 13 показано выполнение одиночного блокирования. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при

блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад, и располагаться на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

В игре команд-новичков определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, не представляет большой сложности. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется сильнейшему («угловому») нападающему. Перед прыжком на блок надо занять устойчивое положение вблизи сетки на таком расстоянии, чтобы не задеть ее при прыжке.

Главное при блокировании — «закрыть» основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, и при ударе из зоны 2—это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1—2, что и надо учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, т. е. если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет то же условие, располагаясь справа от мяча.

Вот основные положения для начального обучения. В дальнейшем на этой основе могут успешно совершенствоваться навыки одиночного, а также и группового блокирования. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо снова смотреть на мяч.

Методика обучения:

Подготовительные упражнения:

Подготовительные упражнения для обучения блокированию направлены на развитие быстроты реакции, ориентировки на площадке, на развитие скорости передвижений, прыгучести, быстроты отдельных движений. Подводящие упражнения:

- имитация блока с места у стены, сетки;
- то же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево, скачком, приставным шагом, бегом;
- прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой;
- то же, но с выносом рук влево – вправо над сеткой;
- в парах через сетку;
- то же, но выбор места для блока по направлению разбега нападающего игрока;
- один стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок;
- блокирующий на возвышении блокирующий удар с передачи;
- удар и блок мяча подвешенного на удочке.

Специальные упражнения:

- блокирование удара, выполненного нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно);

- то же, но атака с передачи мяча игроком зоны 3;
- то же, но передачи мяча на удар различны по высоте, скорости;
- блокирование нападающих ударов двух игроков из зоны 4 или зоны 3 (И.П. блокирующего между зонами 2 и 3 своей площадки).
- блокирование нападающих ударов двух игроков в зоны 2,3,4 после перемещения.

Обучение блокирования вдвоем и более игроков происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

1. Блокирующих на подставке двое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2.

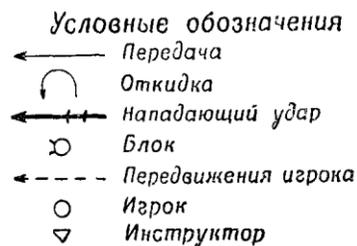
2. Блокирующие на площадке, нападающие удары выполняются с передачи связующему, направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача, блокирующие не знают. То же, но с приемом передачи.

3. Блокирующие противодействуют тактическим комбинациям, действия атакующих блокирующими известны, направление удара неизвестно.

### Глава III ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры—это умелая и разумная организация всех действий игроков с целью победы в игре. Тактика, образно говоря, это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются. Однако бывает, что защитные действия одновременно выступают и как нападающие. К примеру, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия, а может быть, и выполнить нападающий удар «сразу», т. е. с первой передачи.



Для удобства нами отдельно рассматриваются тактические действия в нападении и тактические действия в защите.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. Например, при подаче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку ее отдельных игроков.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

В рекомендациях дается описание только тех тактических действий, обучение которым предусматривается в те сроки, на которые рекомендации рассчитаны. Основное же внимание обращено на обучение технике и воспитание физических способностей, необходимых для успешного овладения техническими приемами и тактическими действиями.

При подаче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку ее отдельных игроков.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

### **3.1. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ**

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. К концу годового цикла обучения занимающиеся знакомятся с тактикой нападения со второй передачи, выполняемой игроком задней линии, вышедшим к сетке.

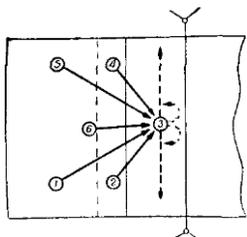


Рис. 14. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 у сетки)

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Здесь возможны положения, которые показаны на рис. 14.

первая передача—сплошная линия со стрелкой;

вторая передача — линия крупным пунктиром со стрелкой

Наиболее распространен способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки. В этом случае при приеме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к нападающему так и стоя спиной к нему. Передача назад,

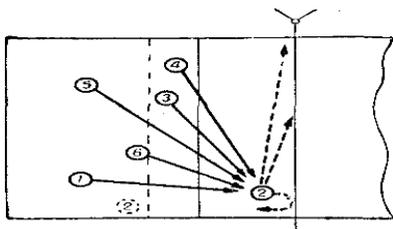


Рис. 15. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 оттянут)

за голову, часто бывает неожиданной для противника, что и приносит успех.

При втором способе ведения игры вторую передачу осуществляет игрок зоны 2. В этом случае завершающий удар выполняют игроки зон 3 и 4. В расстановке игроков можно выделить два варианта. Первый, когда игрок зоны 3 располагается в середине площадки, ближе к игроку зоны 4. Нападающие удары выполняются игроками из зон 3 и 4. Вторым вариантом, когда игрок зоны 3 располагается ближе к игроку зоны 2 (рис. 15). В этом случае первой передачей мяч направляется ближе к зоне 3, а игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову. Такая игра позволяет «растянуть» блокирующих по всей длине сетки и облегчить своим нападающим выполнение удара. Это особенно эффективно, когда в команде есть игрок-левша или игрок, хорошо владеющий ударом левой рукой.

Существует еще тактика нападения с первых передач, т. е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы овладеть ею в будущем. Применяя тактику игры в нападении с первой передачи, игроки обязательно должны владеть навыками передачи мяча в прыжке—«откидной». В том случае, когда противник готов поставить блок при ударе с первой передачи, нападающий в прыжке делает «откидку» своему партнеру по команде, который и производит нападающий удар.

Комплектование команды для участия в соревнованиях производится с таким расчетом, чтобы в каждый данный момент на передней линии находился игрок, хорошо владеющий навыком второй передачи, и игрок нападающего стиля, а на задней линии чтобы был игрок, хорошо владеющий навыками защитных

действий. Лучшие команды укомплектованы (в положении первоначальной расстановки): два сильнейших нападающих занимают зоны 4 и 1 («угловые»), два лучших «связующих» игрока располагаются в зонах 2 и 5 и два вспомогательных нападающих занимают зоны 3 и 6. Применяется также расстановка, когда связующие занимают зоны 3 и 6. В этом случае вторые нападающие располагаются в зонах 2 и 5.

При подготовке команды к участию в первых соревнованиях надо исходить из индивидуальных особенностей игроков. Возможные варианты: 4 нападающих и 2 связующих игрока, 3 нападающих и 3 связующих, 2 нападающих и 4 защитника. В командах новичков «связующих», т. е. игроков, хорошо владеющих второй передачей, лучше располагать рядом с основными нападающими.

Тактика подачи. Часто на подачу смотрят лишь как на прием, с помощью которого мяч вводится в игру. На самом же деле сейчас подача является средством нападения, приносящим победные очки. Вспомним планирующие подачи японских волейболисток, наделавших в свое время много шума и доставивших их противникам много неприятностей.

С самого начала обучения подачам занимающиеся должны усваивать и тактические умения, связанные с их применением в игре.

В тактике подач можно выделить такие основные моменты: подача на точность (в уязвимое место площадки), на определенного игрока, «на силу», подача с учетом метеорологических условий (солнце, ветер).

В зависимости от расстановки игроков команды противника на площадке можно найти места, уязвимые для подачи.

Объектом точной подачи может быть отдельный игрок команды противника. В первую очередь надо подавать на игрока, слабо владеющего техникой приема мяча. Помимо всего, чрезмерное «внимание» к такому игроку выводит его из

равновесия и отрицательно влияет на его игру. Подачу можно также направить на игрока, только что вошедшего в игру после замены.

Что касается тактики осуществления собственно нападающего удара, то начинающим волейболистам нужно учесть следующее. Если противник не успел поставить блок, удар следует выполнять с максимальной силой в удобном для нападающего направлении. Если блокирование одиночное, то лучше применить удар с переводом. При групповом блокировании надо выполнить удар в таком направлении, которое менее надежно закрыто (игрок небольшого роста или слабо владеющий навыком блокирования), или применить обманный удар.

### 3.2. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Тактика защиты состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий между собой.

Существуют две основные системы игры в защите:

углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

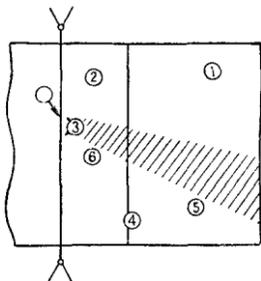


Рис. 16. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании — нападающий удар из зоны 4

На рис. 16 показано расположение игроков при нападающем ударе из зоны 4. При одиночном блокировании их функции распределены следующим образом. Блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовясь принять мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6 осуществляет страховку.

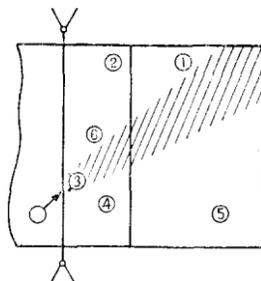


Рис. 17. Игра в защите при нападающем ударе из зоны 2

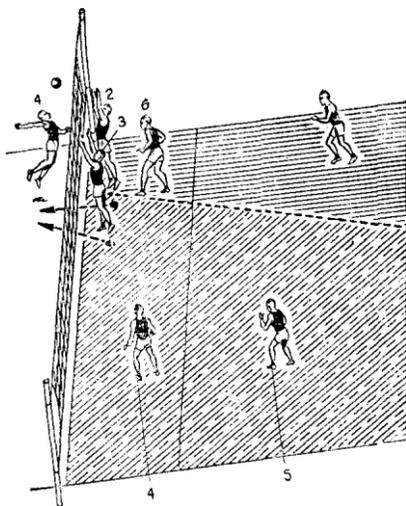


Рис. 18. Игра в защите при групповом блокировании нападающего удара из зоны 4

Рассмотрим несколько основных положений при игре в защите углом вперед при условии одиночного блокирования. Команды начинающих применяют главным образом одиночное блокирование, особенно женщины и девушки, а также команды студентов. Более подготовленные используют групповое блокирование, некоторые положения которого также будут рассмотрены.

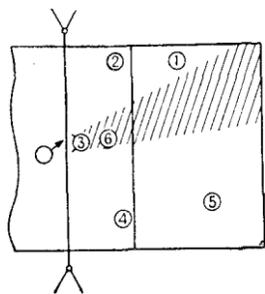


Рис. 19. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании — удар с переводом влево из зоны 3. С самого начала обучения подачам занимающиеся должны усваивать и тактические умения, связанные с их применением в игре.

В тактике подач можно выделить такие основные моменты: подача по точности (в уязвимое место площадки), на определенного игрока, «на силу», подача с учетом метеорологических условий (солнце, ветер).

## **ГЛАВА IV. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления, здоровья и физического развития . Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тренеров к поискам путей повышения эффективности учебно -тренировочного процесса .

Волейболист – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью , « взрывной» силой , прыгучестью , гибкостью , умением ориентироваться в сложной игровой обстановке . При встрече равных по силе команд каждая партия ( кроме 5-й ) продолжается 25-30 мин . Общая продолжительность матча достигает 2-2,5 часов. За это время игрок совершает большую работу : 200-250 прыжков максимальной высоты, до 500 технических приемов , осуществляемых в самых различных сочетаниях , большое количество скоростных перемещений с внезапными остановками и сменой направлений, многократными падениями и бросками. Выдержать столь интенсивную нагрузку могут только игроки , имеющие высокий уровень физической подготовленности . Физическая подготовка есть и всегда будет основным условием достижения высоких спортивных результатов, являясь фундаментом технической и тактической подготовки . Поэтому наряду с совершенствованием технической, тактической и психологической подготовки важной задачей тренировочного процесса является повышение общей и специальной физической подготовки и улучшение функциональных возможностей волейболистов всех уровней.

Общая физическая подготовка создает предпосылки и условия для спортивной специализации. Она охватывает широкий круг упражнений, развивающих различные физические качества в таком соотношении, которое необходимо именно в волейболе, и направлена на достижение следующих задач:

Задачи общей физической подготовки:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Расширение объёма двигательных навыков.
5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
5. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.
6. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, но в то же время каждое из них направлено на преимущественное развитие определенных качеств. Так, например, упражнения с отягощениями преимущественно развивают силу; кроссовый бег – выносливость; ускорения – быстроту; акробатические упражнения – ловкость. Поэтому использование целенаправленных упражнений помогает ликвидировать недостатки в физическом развитии спортсменов.

В игровой деятельности волейболиста все физические качества тесно взаимосвязаны. Подбор средств развития общей физической подготовки для

каждого занятия зависит от конкретных задач и тех условий, в которых они проводятся.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах и периодах учебного процесса .

Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно включать в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Так, гимнастические упражнения, баскетбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной частях занятия. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка по технике).

Периодически для общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. В подготовительной части этих занятий даются упражнения и игры знакомые занимающимся. Основную часть отводят для разучивания новых (например, легкоатлетических) видов упражнений. Занятия заканчиваются подвижной или спортивной игрой. Для развития физических качеств волейболиста применяются следующие методы: «до отказа», «максимальных усилий», «с ускорением», равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

#### **4.1. РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Проявление качества силы зависит от ряда факторов:

- 1) физиологического поперечника мышц;
- 2) общего состояния центральной нервной системы;
- 3) скорости химических изменений в мышечной ткани;
- 4) волевого усилия;
- 5) степени утомления мышц.

Средствами развития силы являются упражнения, выполнение которых тесно связано с преодолением сопротивлений. В качестве сопротивления могут быть использованы:

- 1) внешние отягощения (гантели, штанга, мешок с песком и т. д.);
- 2) сопротивление других предметов (эспандера, резины);
- 3) вес собственного тела и его частей (подтягивание, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т. д.);
- 4) сопротивление партнера.

Наиболее эффективными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощениями. Они очень удобны, потому что можно дозировать объем и интенсивность нагрузки, воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенные группы мышц. Важно выбрать оптимальный вес отягощения. Установлено, что при нагрузках, равных 35-40% от максимальной силы, занятия с начинающими приносят ощутимый результат. У спортсменов же прирост силы наблюдается при тренировочном грузе в 60-80% и больше.

Отягощения бывают большие, средние и малые. Средним весом является такой вес, который в одном подходе можно поднять 6-10 раз. Таких подходов обычно бывает три. Повторное выполнение упражнения с предельными отягощениями называется методом повторных усилий. В практике этот метод получил широкое распространение. Объясняется это тем, что выполнение общего объема работы вызывает в организме усиленный обмен веществ, а это приводит к увеличению мышечной массы и умеренному развитию силы. Метод повторных усилий может быть рекомендован для занятий с новичками. После примерно двухмесячных занятий со средними отягощениями по мере увеличения мышечной массы величину сопротивления соответственно повышают.

Показателем перехода к увеличению нагрузки является возможность выполнения данного физического упражнения более 10-12 раз. Для развития

мышечной массы у квалифицированных спортсменов применяются методы «максимальных усилий» и «до отказа». Метод «максимальных усилий» характеризуется применением больших отягощений. Под большим весом подразумевается такой, который в одном подходе можно поднять без эмоционального возбуждения один - три раза. Этот тренировочный вес должен быть на 5–10% меньше максимального.

Метод «до отказа» заключается в непрерывном и многократном повторении упражнений со средней и большой нагрузкой (40-60% от максимальной). Многократное повторение силовых упражнений вызывает усиленную деятельность сердечно - сосудистой системы. По окончании только одной серии частота сердечных сокращений увеличивается до 160-170 ударов в минуту. К выполнению следующей серии упражнений можно приступить при частоте пульса 80-90 ударов в минуту. Практически такое снижение частоты сердечных сокращений происходит при интервалах отдыха в пределах одной – трех минут. Мышечная сила может быть максимально проявлена в конкретных физических упражнениях лишь при соблюдении координации движений. Поэтому наряду с развитием силы с помощью силовых упражнений, ее следует развивать и в процессе выполнения технических приемов или их частей, применяя сопряженный метод. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах. Это обстоятельство и представляет направленность занятий по силовой подготовке волейболистов.

Им нужна сила, т. е. способность проявлять большую (динамическую) силу в наименьшее время. Для развития скоростно-силовых качеств применяется также метод «непредельных усилий» – упражнения выполняют с предельной скоростью (30-50% от максимальных).

Существует немало рекомендаций по проведению силовой подготовки

волейболистов. Так, на начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе, в дальнейшем – быстро. Упражнения на силу чередуются с упражнениями на расслабление; после упражнений с большими отягощениями следует отдых один - два дня, с небольшими – можно выполнять ежедневно. Метод круговой тренировки – упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц.

Примерные упражнения для развития силы:

1. Отжимания на пальцах в упоре лежа.
2. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
3. Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.
4. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.
5. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).
6. Переноска партнера шагом, бегом.
7. Приседания с партнером на плечах.
8. Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений
9. Перетягивание, наклоны.

#### **4.2. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

Быстрота – умение производить определенную работу в кратчайшее время. Она зависит от подвижности нервных процессов, эластичности мышц, подвижности в суставах, совершенства техники. Развитие быстроты движений находится в определенной зависимости от развития мышц. До определенного уровня эти качества развиваются параллельно. Для развития быстроты волейболиста лучше всего использовать упражнения, сходные по технике с теми или иными элементами волейбола в максимально быстром темпе.

Рекомендуется выполнение их по слуховому или зрительному сигналу в составе группы, применяя повторный, игровой или соревновательный

метод. Для развития быстроты очень полезны упражнения, выполняемые в облегченных условиях, например бег под уклон, бег за лидером и др.

Упражнения на быстроту требуют концентрации значительных волевых усилий, последовательно их не целесообразно выполнять на стадии утомления, так как при этом нарушается координация движений, которая исключает их быстрое выполнение. Эти упражнения обычно выполняются в конце подготовительной части занятия в небольшом объеме и количестве.

Быстрота волейболиста обычно проявляется в быстроте реакции, быстроте выполнения технических приемов, быстроте перемещений, переключений в действиях. Выполнение волейбольных приемов требует необходимого развития всех из перечисленных видов быстроты.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.
2. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.
3. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.
4. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.
5. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами.
6. Быстрое переключение от одних действий к другим, различным по характеру.

### **4.3. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

---

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности. Для преодоления утомления имеет значение уровень

работоспособности центральной нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхательной, а также умение спортсмена выполнять определенную работу в рациональном мышечном напряжении. Главный принцип развития общей выносливости заключается в постоянном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (кросс, бег в среднем темпе). Основным методом развития выносливости. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), серии прыжков в полную силу.

На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении небольшой средней скорости. Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большой интенсивности, длительность которой не должна превышать 30 мин.

В работе со студентами применяется повторный метод.

При повторной работе длина отдельных отрезков должна быть такой, чтобы время их прохождения не превышало примерно 1,5 мин., а скорость передвижения была достаточно высокой, приблизительно 75-80% от максимальной. Интервалы отдыха не должны быть больше трех минут. Число повторений определяется возможностью сохранить скорость передвижения, при ее снижении повторная работа прекращается. Поточный метод – студент последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, Для тренировки применяют интервальный метод, тренировочную игру проводят с большей интенсивностью. Интервал отдыха каждый раз сокращают. Общая

выносливость студентов проявляется в способности играть на высоком уровне, работоспособности длительное время с наименьшим количеством ошибок.

Примерные упражнения для развития общей выносливости:

1. Кроссовый бег, бег средней интенсивности.
2. Проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий.
3. Проведение игр на время .
4. Во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 мин.) выполнить интенсивные физические упражнения – прыжки, рывки, игра в баскетбол и т. д.
7. Начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

#### **4.4. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость – способность быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях. Ловкость студента во многом зависит от силы, быстроты, выносливости, так как быстрое утомление, возникающее при недостаточном уровне этих качеств, приводит к резкому нарушению координации движений. В игре возникают различные ситуации, решать в которых приходится мгновенно, ловкость спортсмена проявляется в умении быстро перестроить свою деятельность в соответствии с условиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических и акробатических прыжков, при овладении техникой волейбола, при проведении различных подвижных игр и эстафет, особенно тех, в которых есть элементы новизны. Очень полезны спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, хоккей. При

развитии ловкости координационные трудности, с которыми должен справляться спортсмен, постепенно повышаются. Эти трудности слагаются из требований, предъявленных к точности движений, к их взаимной согласованности и внезапностью изменения обстановки. Упражнения для развития ловкости требуют большого напряжения центральной нервной системы. Их включают в начале основной части занятия. Наибольшее внимание развитию ловкости с использованием упражнений из других видов спорта уделяется в подготовительном периоде, в соревновательном периоде эта задача решается посредством волейбола. Ловкость волейболиста проявляется в быстрой ориентировке и максимально точном выполнении необходимых движений в постоянно меняющейся игровой обстановке.

Примерные упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные и подвижные игры.
2. Эстафеты, эстафеты с передачами мяча в движении (передачи снизу, сверху).
3. Акробатические прыжки, кувырки, падения, перевороты, перекаты.
4. Приземление на руки из положения стоя.
5. Приземление на руки из положения стоя спиной вперед с поворотом.
6. «Колесо».

#### **4.5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Размах движений зависит как от анатомических способностей суставных поверхностей и окружающих суставов мягких тканей, так и от функционального состояния нервной системы, оказывающих влияние на тонус мышц. Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание),

выполняемые пружинисто и небольшими сериями; амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Особое внимание следует обращать на развитие подвижного тазобедренного и плечевого суставов, а так же в суставах кистей рук и голеностопных суставов. Упражнения на гибкость можно давать в виде самостоятельных заданий на дом.

Примерные упражнения для развития гибкости:

1. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером.
2. Пружинистые выпады вперед и в стороны .
3. Круговые движения тазом.
4. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.
5. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

Развитие физических качеств находится в тесной взаимосвязи и взаимной обусловленности. Развитие одного из них определенным образом влияет на развитие других. При этом влияние может быть положительным, нейтральным и отрицательным, например нельзя перекачивать мышцы, иначе утрачивается гибкость и подвижность в суставах, следовательно, вопрос о наиболее целесообразном развитии физических качеств имеет большое значение. Он интересует всех тренеров и преподавателей физического воспитания, имеющих непосредственное отношение к методике проведения занятий. Лучшее развитие физических качеств происходит при их комплексном применении. Наиболее положительное влияние на развитие всех физических качеств оказывает последовательность в развитии и совершенствовании физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

## **ГЛАВА V. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Другой частью физической подготовки является специальная физическая подготовка, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно - мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов - разрядников во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, исходные по своей двигательной структуре и характеру нервно - мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

## 5.1. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Примерные упражнения для развития специальной силы.

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

- а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах;
- б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
- в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);
- г) вращение руками палки;
- д) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах кистей.

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером;

б) имитация нападающего удара;

в) рывки разноименными, обеими руками вверх - вниз.

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой);

в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

## **5.2. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ**

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подачи. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.

2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.

3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.

4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.

5. Серия прыжков на мягкой опоре.

6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара,

блокирования.

7. Приседания с отягощениями.

8. Приседания с партнером на плечах .

10. Прыжки с одной ноги на другую.

11. Напрыгивание на предметы различной высоты.

12. Выпрыгивание из полного приседа стоя на скамейках.

### **5.3. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ**

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к быстрой перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях.

Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал преподавателя (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными шагами) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки,

продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периоде.

#### **5.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность – максимальная, интервал отдыха – 1-3 мин., количество повторений – 4-10 раз.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро - спину).

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 сек.
7. Защитные действия в паре (защищается только один студент).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения – 1-3 мин, интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Прыжки с партнером на плечах стоя у забора из глубокого приседа 1-1,5 мин
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин .
3. Имитация блокирования – 1 мин .
4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

## **5.5. РАЗВИТИЕ ИГРОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5×5, 4×4, 3×3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Игровую выносливость воспитывают в специально - подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

## 5.6. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ

Воспитание ловкости волейболиста – 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 без опорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.
2. Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в без опорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх - вперед с последующим приземлением на руки – грудь - живот.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
4. Бросок вперед на руки – грудь - живот из положения динамической стойки.
5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.
6. Бросок с кувырком вперед.
7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .
2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в без опорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.
3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).
4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.
5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на  $30^\circ$ ,  $180^\circ$ .

Упражнения, направленные преимущественно на развитие специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсмена проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

#### **5.7. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ**

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставах, укреплению сердечно - связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Вращательные в круговые движения туловищем из различных исходных положений.
3. Вращательные движения в коленных суставах.
4. Сед на пятки, стоя на коленях.
5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

#### **5.8. РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ РАССЛАБИТЬСЯ.**

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также медленное – плавание.

Примерные упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх, вперед, в стороны, уронить их вниз.
3. Свободное размахивание одной ногой.
4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.

5. Свободное размахивание ногами в висе.
6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава I. Возникновение и развитие волейбола</b> .....	<b>4</b>
<b>Глава II. Техника игры</b> .....	<b>8</b>
2.1. Исходные положения .....	8
2.2. Техника игры .....	9
2.2.1. Перемещения .....	9
2.2.2. Подачи .....	12
2.2.3. Прием и передачи мяча .....	17
2.2.4. Нападающие удары .....	28
2.2.5. Блокирование .....	32
<b>Глава III. Тактика игры</b> .....	<b>36</b>
3.1. Тактические действия в нападении .....	37
3.2. Тактические действия в защите .....	41
<b>Глава IV. Общая физическая подготовка</b> .....	<b>44</b>
4.1 Развитие силы .....	47
4.2. Развитие быстроты .....	49

4.3. Развитие выносливости	50
4.4. Развитие ловкости	52
4.5. Развитие гибкости	53
<b>Глава V. Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>
5.1. Развитие специальной силы	56
5.2. Развитие прыгучести	57
5.3. Развитие специальной быстроты	58
5.4. Развитие специальной выносливости	60
5.5. Развитие игровой выносливости	62
5.6. Развитие специальной ловкости	63
5.7. Развитие специальной гибкости	65
<b>Содержание</b>	<b>67</b>
<b>Литература</b>	<b>68</b>

#### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеева М.В., Рачук О.И. Урок физической культуры по волейболу. Методическое пособие. – Тирасполь, 2008
2. Бляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры.– М: ФиС, 2005.
3. Бляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. – М: ВФВ, 2007
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Р. на Д.: Феникс, 2012.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству о волейболе. – М: ФиС, 1998
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: «Олимпия – пресс»., 2005.
7. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М: ФиС, 1992.
8. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: М. Академия, 2004.
9. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. – М.: Просвещение. 2005

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2001
11. Марков К.К. Развитие методики двигательного обучения. – М.: ФиС, 1989.
12. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2000.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: аст Астрель, 2006
14. Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения). Киев, 1999
15. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. – М.: ФиС, 1994.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1993.
17. Фомин Е.В. Скоростно – силовая подготовка юных волейболистов. – М.: ВФВ, 1994
18. Чехов О.С. Основы волейбола. – М.: ФиС, 1997.

Волейбол на занятиях физической культуры  
для преподавателей, учителей ФК  
студентов факультета ФКиС,  
начинающим тренерам

Составители:

Алексеева Мария Васильевна

Гилко Валентина Николаевна

Компьютерная верстка М.В. Алексеева

