

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В.С. Кульбеда, Г.В. Новик, В.Г. Куценко

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов

Гомель
ГГМУ
2010

УДК
ББК

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой спортивных дисциплин
УО «Гомельский государственный университет им Ф. Скорины» С.В.Шеренда

Кульбеда В.С.

Спортивные игры. Волейбол: учебно-методическое пособие по спортивным играм (волейбол) для преподавателей и студентов лечебного, медико-диагностического факультетов, обучающиеся по специальностям «Лечебное дело», «Медико-диагностическое дело» / В.С. Кульбеда, Г.В. Новик, В.Г. Куценко. — Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2010. — 67 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для проведения учебных, учебно-тренировочных занятий по волейболу. Составлено в соответствии с учебной программой.

Утверждено и рекомендовано к изданию Центральным учебным научно-методическим советом Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет», протокол № ____, _____ 2010 г.

УДК
ББК

ISBN

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2010

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил большое признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В результате выполнения большого количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляется костная система, развивается сила и эластичность мышц.

Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

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

Занятия волейболом способствуют развитию физических качеств. Разнообразные прыжки, выполнение приемов техники игры в нападении развивают силу мышц ног, туловища и рук. У волейболистов сила проявляется наряду с большой скоростью мышечных сокращений. Это в свою очередь ведет к развитию быстроты, которая содействует овладению техникой волейбола.

По мере овладения приемами игры координационные трудности, с которыми сталкивается волейболист, постепенно повышаются: требуются более высокая точность движений, их взаимная согласованность, умение реагировать на внезапные изменения обстановки. Необходимость многократного выполнения приемов, доведения их до автоматизма требует от волейболиста проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению.

Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол не только служит физическому развитию, но и является средством активного отдыха.

Правильная организация работы по обучению волейболу и проведение соревнований имеют большое воспитательное значение. Учебные и контрольные игры содействуют развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывают чувство товарищества и взаимной помощи, открывают широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы отдельных волейболистов и коллектива команды.

В целом волейбол, как командная спортивная игра способствует развитию у студентов многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и производственной деятельности. Это вполне заслуженно ставит волейбол на одно из первых мест среди средств физического воспитания.

Целью практического пособия является оказание помощи преподавателям и студентам в овладении элементами волейбола, навыками организации и проведения учебных занятий по волейболу.

Глава 1

ПРАВИЛА ИГРЫ

Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не смог возвратить мяч обратно, не нарушая правил. Одна из команд добивается победы, так как ничьих в волейболе не бывает. Игра состоит из трех или пяти партий. При победе в двух партиях из трех и в трех из пяти засчитывается выигрыш. Во время игры у каждой из команд на площадке находится по шесть человек — трое располагаются на передней линии площадки у сетки, трое — на задней линии (в 2-3 м от лицевой линии), но таким образом, чтобы контролировать всю площадку. Игроки передней линии участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают, также принимают и передают мяч, играют в защите и страховке. Игра начинается с подачи одной команды, вторая принимает и передает мяч, организует атаку. Каждая команда, принимая мяч после подачи, имеет право не более трех раз прикоснуться к мячу (исключая блокирование), без задержки его, без бросков и двойных ударов. Требуемое правилами качественное и четкое выполнение приемов игры в дефиците времени и в условиях непрерывно меняющихся ситуаций как раз и является той специфической сложностью, с которой сталкиваются начинающиеся волейболисты.

От игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению приемов игры.
2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку — направление и скорость полета мяча, расположение игроков своей и противоположной команды, быть готовым к выполнению игровых приемов.
3. Быстро перемещаться и своевременно занимать исходное положение до прикосновения к мячу.
4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры.

До начала игры волейболисты располагаются на площадке, соблюдая правило расстановки — не заходить за игроков зон, расположенных рядом: впереди, слева, справа или сзади. Это значит, что игрок задней линии, допустим зоны «5» (рисунок 1), не имеет права в момент подачи находиться ближе к сетке или на одной линии с игроком зоны «4», а также заходить за игрока зоны «6». Со своей стороны игрок зоны «6» не имеет права до подачи находиться ближе к сетке или на одной линии с игроком зоны «3», а также левее игрока зоны «5» или правее игрока зоны «1».

Игра начинается по свистку судьи. На подачу мяча отводится 8 с. После того как игрок произвел подачу, правило расстановки теряет силу: игроки могут располагаться на площадке в зависимости от ситуации.

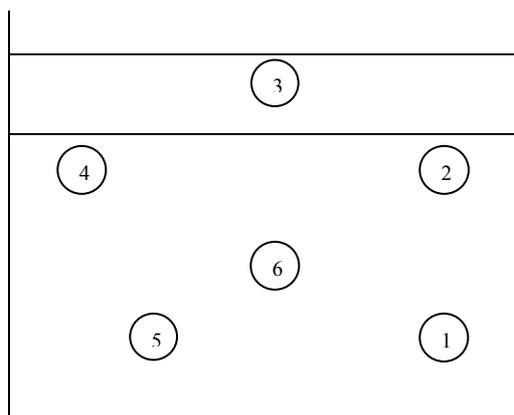


Рисунок 1

Игровой ошибкой считается любое нарушение правил игры командой или игроком команды во время выполнения игрового действия. Если две или более ошибки совершены последовательно, то во внимание принимается только первая ошибка. Если ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой («спорный мяч») и мяч переигрывается.

Последствием ошибки является потеря розыгрыша мяча, команда соперника получает очко и продолжает подавать, если она подавала до этого. Если же подающая команда совершает ошибку, то соперник получает очко и право на подачу.

Выигрыш 1-4 партий происходит в том случае, если какая-либо команда первой наберет в партии 25 очков, причем преимущество должно быть не менее двух очков. В случае равного счета, например 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в два очка: 26:24, 27:25, 28:26 и т.д.

Пятая партия (решающая) играется до 15 очков, также с необходимым преимуществом в два очка. При счете 14:14 игра продолжается до счета 16:14, 17:15, 18:16 и т.д.

В каждой партии команде предоставляется право на 6 замен. Заменой считается действие, при котором игрок после записи в протоколе занимает место на площадке игрока, покинувшего его. Замена выполняется по разрешению судьи. Одновременно команда может заменить одного или нескольких игроков, для этого тренер или капитан команды должен поставить в известность судью, сколько замен будет произведено. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться после розыгрыша мяча, но только один раз в партии и только вместо игрока, который его заменил. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии. В следующей партии он может заменить любого другого игрока. Замены могут производиться только до свистка на подачу.

Игровые действия могут совершаться, когда мяч находится в игре и вне игры. Мяч считается в игре с момента удара по мячу на подаче. Мяч находится вне игры с момента зафиксированной свистком ошибки или остановки игры. Мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, в том числе ограничительных линий. Мяч считается «за площадкой», когда часть мяча,

которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями, или же когда он касается предмета за пределами площадки (потолка, постороннего человека, или же касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент, пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода, или же полностью пересекает нижнее пространство под сеткой).

Во время игровых действий мяч может касаться любой части тела и может отскочить в любом направлении. При этом мяч не может быть схвачен или брошен. Если мяч касается различных частей тела одновременно, это не является ошибкой. Однако в случае, когда игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно (кроме момента блокирования), это квалифицируется как ошибка — «двойное касание».

При блокировании игрок может переносить руки через сетку на сторону соперника, но он не имеет права касаться мяча до или вовремя нападающего удара соперника. Также можно переносить руку через сетку после нападающего удара, при условии, что удар совершен в собственном игровом пространстве. Не является ошибкой касание площадки соперника стопой или кистью, если при этом какая-нибудь часть переносимой стопы или кисти касается средней линии или находится в ее проекции. Запрещается касаться площадки соперника любой другой частью тела. После выхода мяча из игры игрок может заступать на площадку соперника. Разрешается проникать в свободную зону соперника при условии, что это не мешает его игре.

Важным игровым действием является подача, т.е. введение мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи. При этом удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой другой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен из рук. В момент удара по мячу при подаче или прыжке (при выполнении подачи в прыжке) подающий не должен касаться игровой площадки (включая лицевую линию), а также поверхности игрового поля за пределами зоны подачи. После удара подающий игрок может входить или приземляться на игровую площадку и другую поверхность игрового поля. В том случае, когда одна из команд отыгрывает право на подачу, то ее игроки совершают переход из одной зоны в другую (по ходу часовой стрелки). Например, игрок зоны «1» переходит в зону «6», игрок зоны «6» — в зону «5», игрок зоны «5» — в зону «4» и т.д. (рисунок 2).

*Условные обозначения: • — мяч; о — игрок; — — путь мяча; — — путь игрока; O — блокирующий игрок.

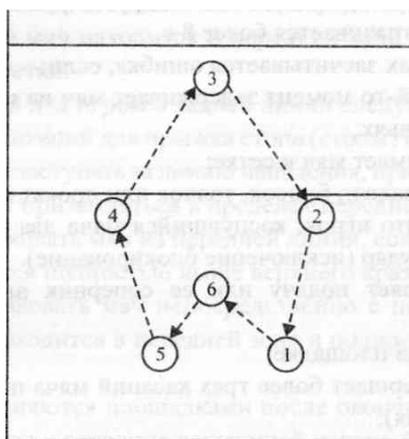


Рисунок 2

1. Каждый игрок, выполняющий подачу, подает мяч до тех пор, пока его команда не потеряет право на подачу. подача считается неправильной и судья дает свисток на остановку игры, если:

- мяч попал в сетку или не долетел до нее;
- мяч пролетает под сеткой;
- мяч пролетает над сеткой за ограничительными линиями;
- мяч касается игрока подающей команды или любого предмета до того, как его примут игроки команды-соперника;
- мяч опускается за пределами площадки.

2. Кроме того, подача считается неправильной, если:

- подающий игрок находится за пределами площадки подачи, которая ограничивается лицевой линией;
- подача произведена броском или толчком;
- подача произведена с линии;
- подача произведена двумя руками;
- подача произведена не в очередь;
- на подачу затрачивается более 8 с.

3. При передачах засчитывается ошибка, если:

- игрок в какой-то момент задерживает мяч на пальцах, ладонях или предплечьях;
- игрок прижимает мяч к сетке;
- происходит захват, бросок, толчок или прокат мяча.

Считается, что игрок, коснувшийся мяча два раза подряд, допустил двойной удар (исключение блокирование).

4. Команда теряет подачу или ее соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на площадку;
- команда совершает более трех касаний мяча подряд (не считая блокирования);
- команда нарушает расстановку в момент подачи;
- игрок касается сетки;
- ступни (ступня) игрока полностью находятся (находится) на стороне соперника;

- игрок наносит нападающий удар на стороне соперника;
- игрок задней линии, находящийся на площадке нападения, перебивает мяч на сторону соперника выше верхнего края сетки;
- игрок для удара по мячу пользуется поддержкой игрока своей команды;
- игрок касается мяча или игрока-соперника, когда мяч находится в игре на противоположной стороне;
- умышленно затягивается время;
- замена игрока производится неправильно;
- использовано более 30 с на второй перерыв для отдыха.

Существуют определенные ограничения при атаке, как для игроков передней, так и игроков задней линий. Игрок передней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте при условии, что контакт с мячом осуществляется в пределах игрового пространства его команды. Не разрешается касаться мяча в пределах игрового пространства команды соперника, кроме случаев, когда соперник уже совершил три касания или же направил мяч на чужую сторону и им не пытаются сыграть никто из игроков их команды. Также не разрешается атаковать мяч непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Ограничения для игроков задней линии следующие:

- при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны касаться или заступать за линию нападения, при этом после удара игрок может приземляться в пределах передней зоны;
- нельзя атаковать мяч из передней линии, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки;
- нельзя атаковать мяч непосредственно с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Команды меняются площадками после окончания каждой партии. Смена сторон в середине решающей партии (3-й или 5-й) производится, когда одна из команд достигает счета «8». Игроки обеих команд после смены сторон обязаны занять те же места, которые они занимали до этого. Подачу выполняет тот же игрок, который подавал до смены площадок.

Для игры в волейбол используются волейбольная площадка, сетка и мяч.

Для юношей, сетка устанавливается на высоте 2,43, для девушек 2,24 м.

Глава 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ: СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ, ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ, ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПОСЛЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ, ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ГОЛОВУ, ПЕРЕБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ ЧЕРЕЗ СЕТКУ В ПРЫЖКЕ

2.1 Стойки и перемещения

Частая изменчивость ситуаций требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению различных приемов техники волейбола. Поэтому волейболист должен уметь своевременно принять рациональную стойку для последующих перемещений.

В игре применяются три стойки — высокая, средняя и низкая, каждая из которых характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

Высокая стойка — ноги врозь, правая (левая) впереди. Сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, масса тела равномерно распределена по всей площади опоры (рисунок 3). Применяется при приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением нападающего удара и блокирования.

Средняя стойка отличается от высокой, большим сгибанием ног. Используется при приеме мяча после подачи и при страховке (рисунок 4).

Низкая стойка: игрок в положение полуприседа, туловище слегка наклонено вперед, общий центр тяжести перемещен на переднюю часть опоры (рисунок 5). Применяется при игре в защите, при приеме мячей, летящих с большой скоростью.

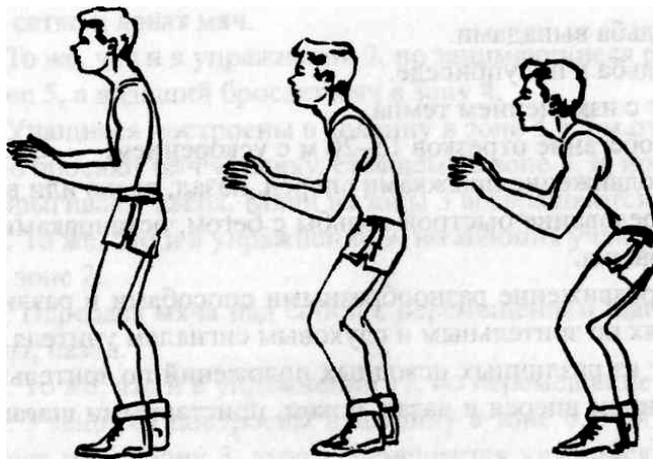


Рисунок 3

Рисунок 4

Рисунок 5

Находясь в стойке, студент внимательно следит за мячом. Стойка не должна быть напряженной; можно рекомендовать студентам переступать с ноги на ногу.

Перемещения игроков — ходьба (приставным или обычным шагом), бег или прыжки, иногда их сочетание — бывают различными по скорости. К мячу, летящему в сторону, студенты перемещаются приставными шагами. В конце каждого перемещения выполняется тормозящее движение ногами, оно позволяет быстро остановиться, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

С изучения стоек и перемещений начинается обучение волейболу. Ознакомившись со стойками на месте, студенты выполняют их при перемещении в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния и скорости передвижения.

Стойки и перемещения, как правило, заканчиваются принятием исходного положения. Это следует учитывать при обучении. Например, перемещение в одной из стоек заканчивать принятием исходного положения с последующей имитацией приема техники волейбола.

2.1.1 Общеразвивающие, специальные упражнения, применяемые для обучения игры в волейбол

2.1.1.1 Подготовительные упражнения

1. Ходьба выпадами.
2. Ходьба в полуприседе.
3. Бег с изменением темпа.
4. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением.
5. Продвижение прыжками вперед, назад, влево или вправо.
6. Чередование быстрой ходьбы с бегом, остановками, поворотами туловища.
7. Передвижение разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым сигналам преподавателя.
8. Бег из различных исходных положений по зрительному сигналу — лицом вперед и назад, боком, приставными шагами на 10-20 м.
9. Ускорения на 5-10 м после кувырка вперед.
10. Бег с прыжками через препятствия (скамейки, набивные мячи).
11. Челночный бег.
12. Эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, падение, лазание.

2.1.1.2 Упражнения с мячом

1. Студенты в парах. Подбрасывание мяча вверх одним является сигналом для принятия высокой стойки другим. Подбрасывание мяча с имитацией удара является сигналом для принятия низкой стойки.
2. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.
3. Студенты в парах. Один набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево, вправо, вперед, ловит мяч.

4. Бег по кругу. Ловля мяча и бросок двумя руками за голову.
5. Студенты в парах стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м. Один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается, бежит к месту падения мяча и ловит его.
6. Студенты построены в колонну в зоне «1». Водящий, из зоны «6» бросает мяч в зону «2», играющие поочередно из колонны перемещаются к сетке и ловят мяч.
7. То же, что и в упражнении 6, но занимающиеся располагаются в зоне «5», а водящий бросает мяч в зону «4».
8. Студенты построены в колонну в зоне «4» в 3 м от сетки. Поочередно бросают мяч студенту, стоящему в зоне «3», и, подбегая к сетке, выпрыгивают вверх. Мячи из зоны «3» возвращаются в колонну.
9. То же, что и в упражнении 8, но колонна студентов расположена в зоне «2».
10. Передача мяча над собой с перемещением шагом (бегом) вперед, в стороны, назад.
11. Студенты построены в колонну в зоне «6». Преподаватель из зоны «4» бросает мяч в зону «3», куда перемещается студент и передачей возвращает преподавателю мяч.
12. То же, что и в упражнении 11, но преподаватель бросает мяч из зоны «2».
13. Студенты в парах. Один передает мяч в различных направлениях, другой после перемещения, передачей возвращает мяч партнеру.
14. Студенты в парах. Один слегка ударяет по мячу, другой, перемещаясь вперед — в стороны, возвращает ему мяч передачей двумя руками снизу.
15. Студенты построены в колонну в зоне «1». Преподаватель из зоны «6» посылает мяч в зону «2», куда поочередно выходят студенты и передают мяч в зону «3».
16. То же, что и в упражнении 15, но студенты построены в зоне «5»; а преподаватель посылает мяч в зону «4».
17. Перемещение студентов в противоположную колонну после встречной передачи мяча.
18. Из зоны «4» выход к сетке с последующим прыжком и имитацией нападающего удара.
19. Выход вперед и прием мячей после нападающих ударов.

2.2 Передача мяча двумя руками сверху

Надежный прием и точная передача мяча являются основой для атакующих и защитных действий. Умелое овладение студентами передачей мяча способствует успеху дальнейшего обучения. Следует обучать их не только правильно ударять по мячу, но и адресовать его точно по заданию.

Техника выполнения передачи заключается в следующем: находясь в средней стойке (рисунок 6, а) волейболист принимает исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены

вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед и в стороны, ноги полусогнуты, одна впереди другой в широкой стойке, туловище слегка наклонено вперед (рисунок 6, б).

В момент приема пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают поступательное движение (рисунок 6, в). Затем в результате согласованного разгибания рук, туловища и ног, мячу придается новое поступательное движение — вперед и вверх. В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч (рисунок 6, г).

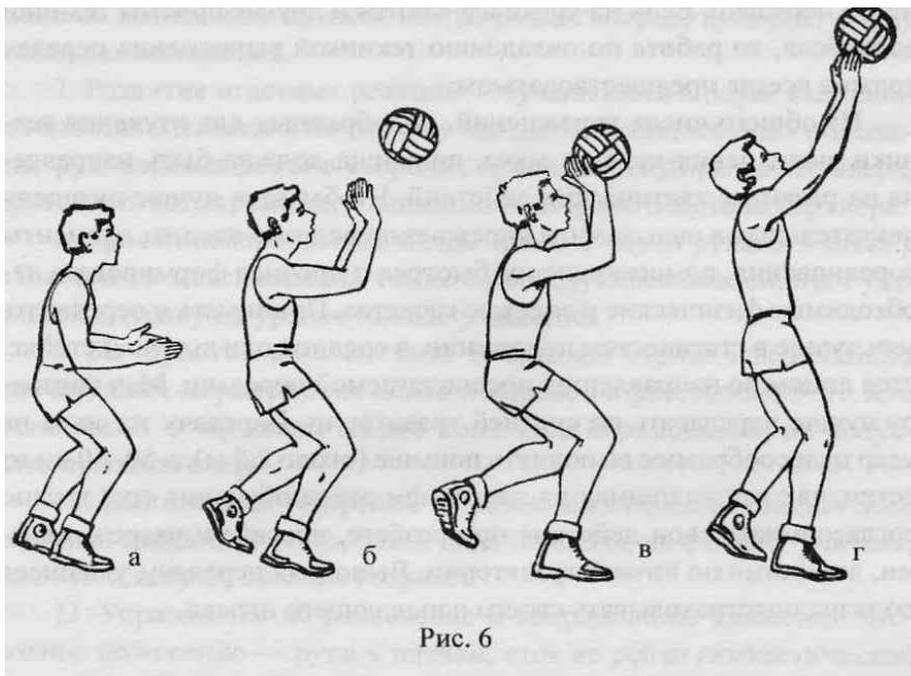


Рис. 6

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждое занятие с тем, чтобы постоянно закреплять навыки выполнения передач. За занятие каждый студент должен выполнить десятки передач (60-80 раз). С первых же занятий целесообразно научить занимающихся своевременно подбегать под летящий мяч, сохраняя устойчивое равновесие в момент соприкосновения рук с мячом.

После того, как студенты овладеют основами выполнения передачи в упражнениях без сетки и возле сетки, передаче мяча нужно обучать в условиях, приближенных к игровой обстановке. В учебный материал занятия следует включать не более одного нового элемента передачи. Если на занятии изучаются и другие приемы техники волейбола, то работа по овладению техникой выполнения передач должна всегда предшествовать им.

Из общего числа упражнений, подобранных для изучения техники выполнения передач мяча, половина должна быть направлена на развитие тактических действий. Чтобы лучше овладеть двигательными навыками, в упражнениях полезно вводить элементы соревнования, помогающие быстрее и прочнее формировать необходимые физические и волевые качества. Принимать и передавать мяч лучше в статическом положении, в средней или высокой стойке,

стоя лицом по направлению предполагаемой передачи. Мяч партнеру лучше передавать по средней траектории. Передачу же мяча на удар целесообразнее выполнять повыше (около 2,5 м), в 50-60 см от сетки, так как студентам удобнее выполнять его при разбеге и прыжке. Выполняя передачу, студенты должны подстраховывать своего нападающего игрока.

2.2.1 Подготовительные упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху

1. Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук. Руки с набивным мячом выпрямлены. Вращение набивного мяча в различных направлениях.

2. Из упора лежа на пальцах сгибание и разгибание рук.

3. Передвижение на руках вперед, в стороны, назад; ноги удерживает партнер.

4. Броски и ловля набивных мячей. В парах, из и.п. — стоя, сидя на полу: ловля и броски набивных мячей (2 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками.

5. В парах, из и.п. — стоя, полуприседа и приседа: толчки набивных мячей (2 кг) двумя руками от груди вперед и вверх партнеру, по различным траекториям. Следует обращать внимание студентов на необходимость одновременно разгибать руки, туловище и ноги.

6. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигналы. По сигналу преподавателя (по свистку, броску мяча, движению рукой) студенты выполняют прыжок вверх, рывок вперед, кувырок, смену исходных положений.

7. Развитие ответных реакций. Обучающиеся в парах выполняют ответные действия по сигналу партнера. Один, изменяя положение рук, перемещается в стороны, приседает, подпрыгивает вверх, другой в ответ стремится мгновенно повторить действия партнера.

8. Броски волейбольных мячей одной и двумя руками в стенку в быстром и максимальном темпе с последующей ловлей на уровне головы студента.

9. Бег приставными шагами. В средней стойке волейболиста поочередные перемещения влево и вправо на расстояние 5-10 м, с остановкой — прыжком на две ноги. При перемещении не допускать прыжков вверх.

10. Выполнение ускорений из различных исходных положений (средней стойки, приседа, лежа, сидя на полу), по сигналу преподавателя, на 5-10 м вперед, назад, в стороны.

11. Упражнения на равновесие и координацию движений. Исходное положение — руки к плечам, стоя на рейке гимнастической скамейки; шаг левой — руки вверх, шаг правой — руки к плечам.

12. Подвижные игры для развития быстроты и ловкости, такие как «День» и «Ночь».

2.2.2 Упражнения с мячом

1. Броски волейбольных мячей вперед и вверх. Студенты, находясь в исходном положении, удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти разведены в стороны и вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производится бросок (выталкивание) мяча. *М.У.:* упражнение выполняется в медленном и среднем темпе.

2. Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча; *М.У.:* основное внимание обращается на согласованность работы рук, туловища и ног. Студент, подбросив мяч вверх, ловит его, приняв исходное положение, а затем имитируя движение передачи, бросает (выталкивает) мяч партнеру.

3. В парах. Студент подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и тем же способом возвращает его. *М.У.:* следует обратить внимание студентов на необходимость принятия стойки готовности перед передачей и отрывистого касания пальцами мяча.

4. В парах. Расстояние между студентами — около 4 м. Партнер набрасывает передающему студенту мяч по средней траектории в направлении его головы. Передающий осуществляет прием и передачу. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

5. В парах. Передача мяча с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 1 м левее, правее, ближе или за голову передающему. Передающий, делая выпад, стремится принять мяч у лица и передать его партнеру, затем возвращается в исходное положение.

6. Студенты стоят в колонне по одному лицом к преподавателю, который поочередно передает мяч игрокам.

7. Передача мяча с изменением траектории полета мяча. Занимающиеся в парах располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории с выполнением вышеописанных условий.

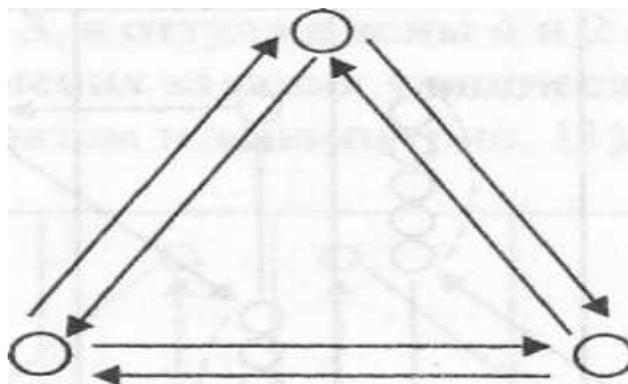


Рисунок 7

8. Передача мяча в стенку с расстояния 1,5-2 м от стенки в средней стойке. Передачи в стенку выполняются максимально возможное количество раз.

9. Передача мяча с изменением направления под углом 45° . Студенты по трое располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стойке. Определив место падения мяча, студент располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы его ног были направлены в сторону передачи. Затем то же, но в другую сторону (рисунок 7).

10. Студенты располагаются в колонну по одному в зоне «3», один в зоне «5», другой в зоне «4». Передача мяча из зоны «5» в зону «3», а оттуда в зону «4» с возвращением мяча в зону «5». Студенты из зоны «3» поочередно выполняют передачу. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны «3» в зону «4» (рисунок 8).

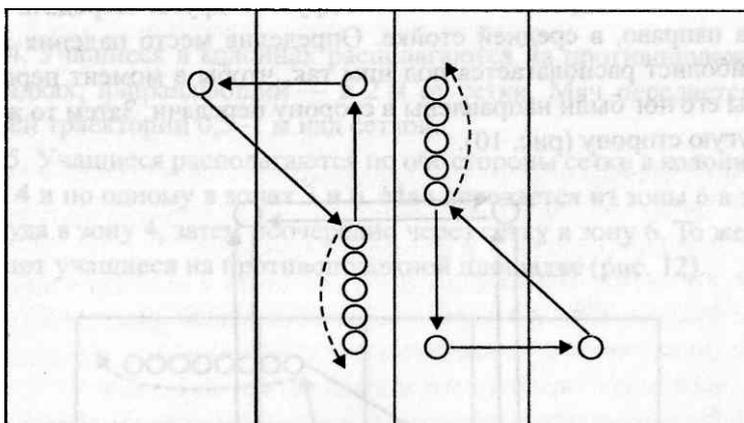


Рисунок 8

11. Студенты располагаются в колонне по одному в зоне «3», один в зоне «2», другой в зоне «1». Передача мяча из зоны «1» в зону «3», а оттуда в зону «2» с возвращением мяча в зону «1». Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны «3» в зону «2». Занимающиеся в зоне «3» поочередно выполняют передачу (рисунок 9).

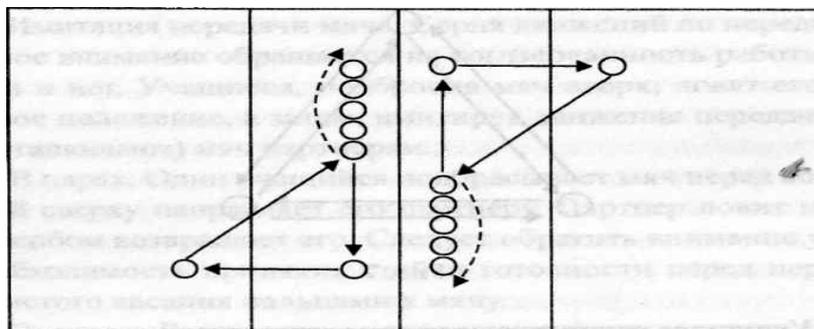


Рисунок 9

12. Передача мяча с изменением направления под углом 90° . Четверо студентов располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 3-4 м друг от друга. Передача мяча слева направо, в средней стойке.

Определив место падения мяча, волейболист располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы его ног были направлены в сторону передачи. Затем то же, но в другую сторону (рисунок 10).

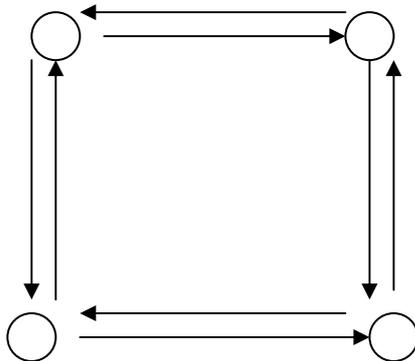


Рисунок 10

13. Передача мяча из зоны «6» в зону «3», оттуда — в зоны «4» и «2». Студенты располагаются на площадке по одному в зонах «6», «3», «4» и в зонах «6», «3», «2». Одновременно выполняется передача студентами, стоящими в зоне «6», в зону «3», а оттуда в зоны «4» и «2» с возвращением мяча в зону «6». После выполнения задания студенты меняются местами в пределах одной зоны, затем и зонами (рисунок 11).

14. Студенты в колоннах располагаются на противоположных площадках; направляющий — в 2 м от сетки. Мяч передается по средней траектории 0,5-1 м над сеткой.

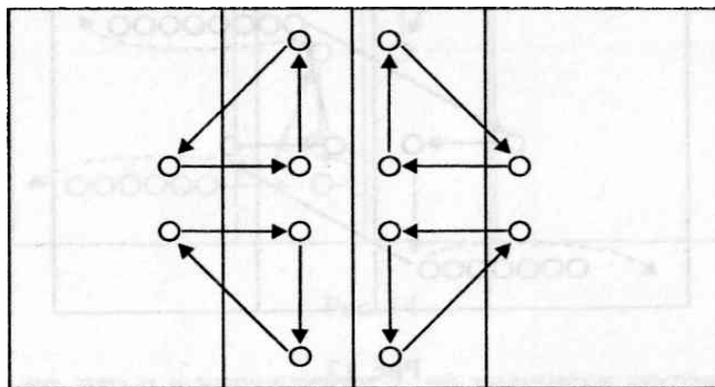


Рисунок 11

15. Студенты располагаются по обе стороны сетки в колоннах в зонах «4» и по одному в зонах «3» и «6». Мяч передается из зоны «6» в зону «3», оттуда в зону «4», затем поочередно через сетку в зону «6». То же выполняют студенты на противоположной площадке (рисунок 12).

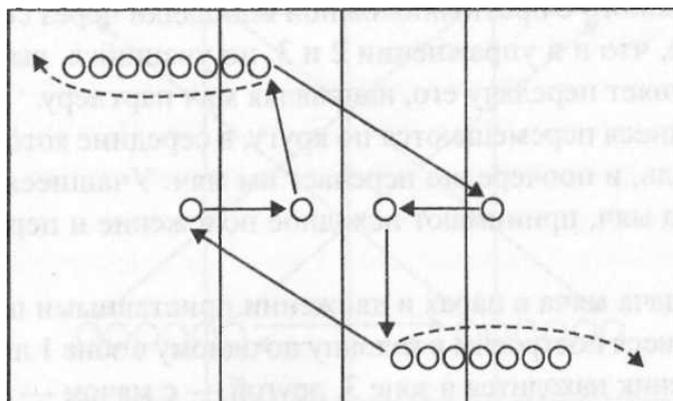


Рисунок 12

16. То же, что и в упражнении 15, но игроки располагаются в зоне «2» (рисунок 13).

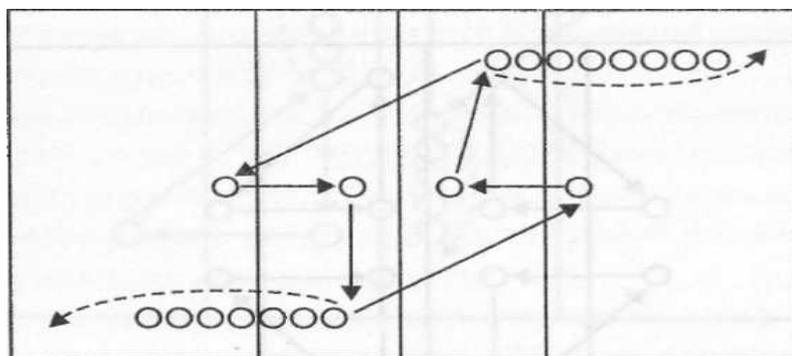


Рисунок 13

2.3 Передача мяча после перемещений

1. В парах на расстоянии 1,5-2 м. Один набрасывает мяч партнеру (бросает левее, правее или за голову), партнер же стремится переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находиться в исходном положении. Он ловит его, а затем, имитируя передачу, передает мяч партнеру.

2. То же, что и в упражнении 1, но ловля и имитация передачи мяча, брошенного об пол и отскочившего вверх.

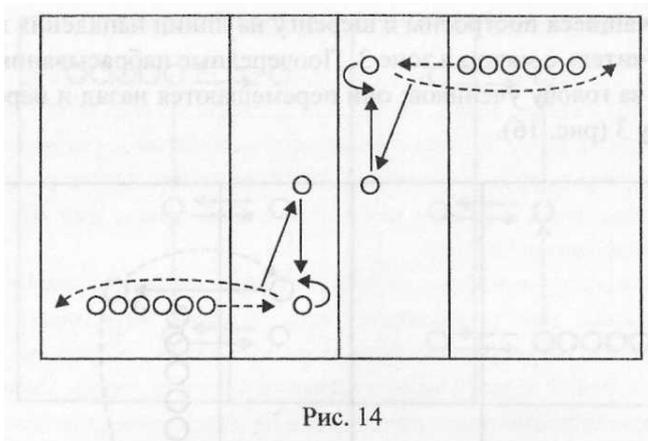
3. То же, что и в упражнении 1, но ловля и имитация передачи мяча, брошенного с противоположной площадки через сетку.

4. То же, что и в упражнении 2 и 3, но студент, выходящий к мячу, выполняет передачу его, направляя мяч партнеру.

5. Студенты перемещаются по кругу, в середине которого находится преподаватель, который поочередно передает им мяч. Студенты, переместившись под мяч, принимают исходное положение и передают мяч преподавателю.

6. Передача мяча в парах в движении приставными шагами.

7. Студенты построены в колонну по одному в зоне «1» лицом к сетке. Один студент находится в зоне «3», другой — с мячом — в зоне «2». В зоне «2» мяч подбрасывается вверх, занимающиеся из колонны поочередно выбегают вперед, принимают и передают мяч в зону «3» (рисунок 14).

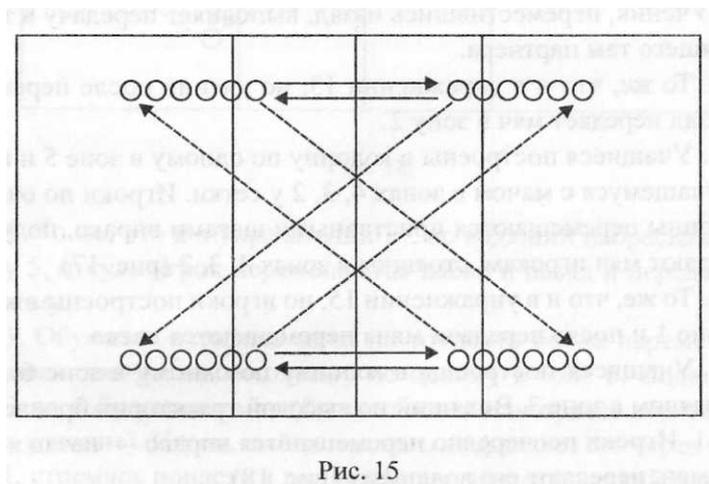


8. То же, что и в упражнении 7, но студенты построены в колонну по одному в зоне «5». Мяч подбрасывается вверх в зоне «4», передача мяча выполняется в зону «3».

9. Встречная передача мяча в двух колоннах.

10. То же, что и в упражнении 9, но через сетку.

11. Студенты располагаются в четырех колоннах по одному вдоль боковых линий, передают мяч во встречную колонну с последующим перемещением по диагонали в противоположную колонну (рисунок 15).



12. Студенты построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель с мячом в зоне «3». Поочередные набрасывания мяча преподавателем за голову студентов; они перемещаются назад и передают мяч в зону «3» (рисунок 16).

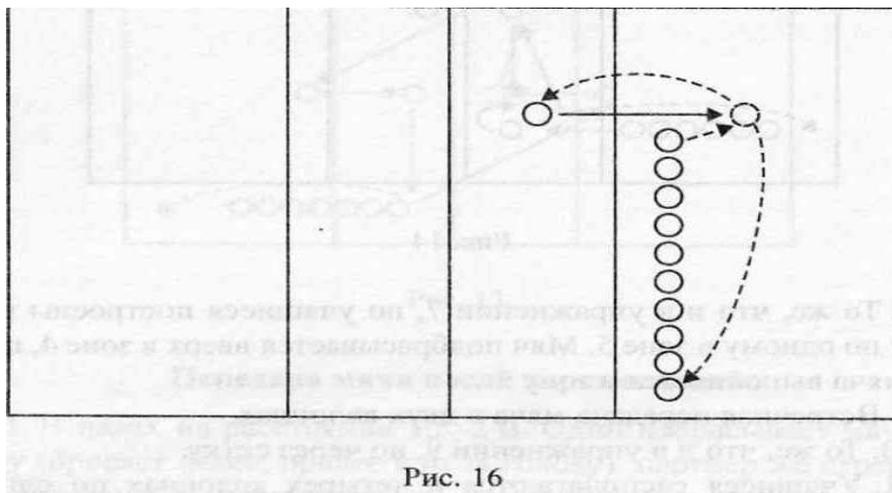


Рис. 16

13. То же, что и в упражнении 12, но преподаватель с мячом находится на противоположной площадке в зоне «3» и перебрасывает мяч через сетку. Студент, переместившись назад, выполняет передачу в зону «3» на стоящего там партнера.

14. То же, что и в упражнении 13, но студент после перемещения назад передает мяч в зону «2».

15. Студенты построены в колонну по одному в зоне «5» и по одному студенту с мячом в зонах «4», «3», «2» у сетки. Игроки по очереди приставными шагами вправо, получают и передают мяч игрокам, стоящим в зонах «4», «3», «2» (рисунок 17).

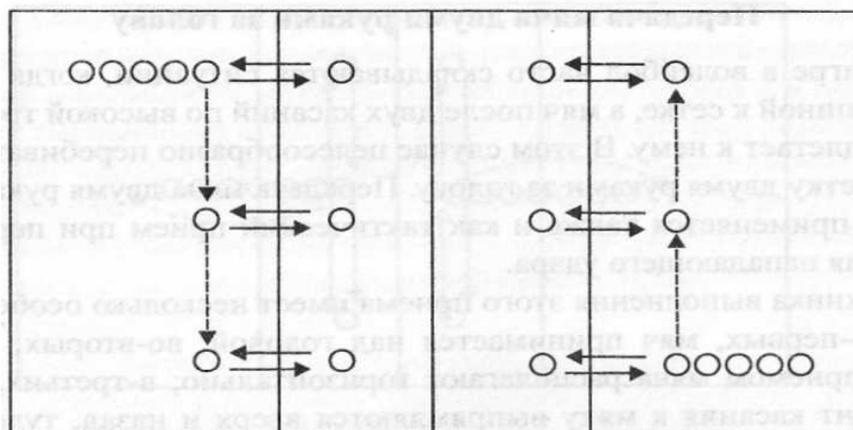


Рис. 17

16. То же, что и в упражнении 15, но игроки построены в колонну в зоне «1» и после передачи мяча перемещаются влево.

17. Студенты построены в колонну по одному в зоне «6», водящий с мячом в зоне «3». Водящий по высокой траектории бросает мяч в зону «1». Игроки поочередно перемещаются вправо — назад и, принимая мяч, передают его водящему (рисунок 18).

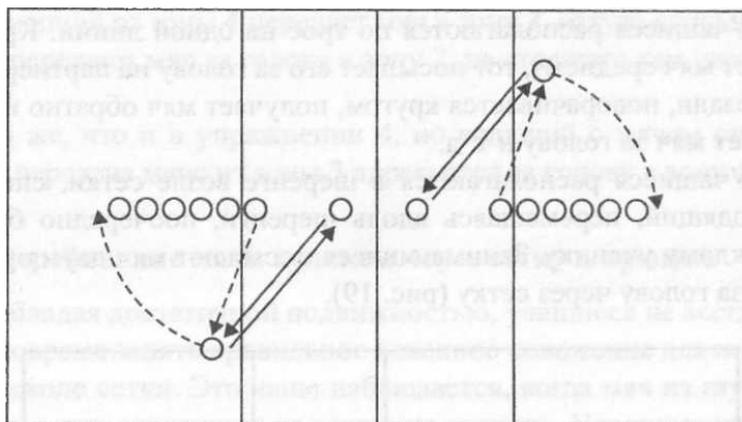


Рисунок 18

18. То же, что и в упражнении 17, но водящий набрасывает мяч в зону «5», откуда игрок перемещается влево и назад и передает мяч водящему.

19. Обучение передаче мяча на точность после перемещения. Студенты построены в колонну по одному в зоне «6». Водящий из зоны «3» не добрасывает мяч (бросает левее или правее игрока, стоящего в колонне). Игрок, выйдя под мяч, направляет его через сетку в зону «1», стремясь попасть в лежащий там гимнастический мат.

2.4 Передача мяча двумя руками за голову

Техника выполнения этого приема имеет несколько особенностей: во-первых, мяч принимается над головой; во-вторых, кисти перед приемом мяча располагают горизонтально; в-третьих, руки в момент касания мяча выпрямляются вверх и назад, туловище прогибается, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу.

Чтобы научить выполнять передачу мяча двумя руками за голову, следует применять специальные упражнения:

1. Студенты в парах. Стоят спиной друг к другу. Один передает мяч другому двумя руками за голову.

2. Студенты располагаются по трое на одной линии. Крайний передает мяч среднему, тот посылает его за голову на партнера, стоящего сзади, поворачивается кругом, получает мяч обратно и снова посылает мяч за голову и т. д.

3. Студенты располагаются в шеренге возле сетки, спиной к ней. Водящий, перемещаясь вдоль шеренги, поочередно бросает мяч каждому студенту. Студенты посылают мяч двумя руками сверху за голову через сетку (рисунок 19).

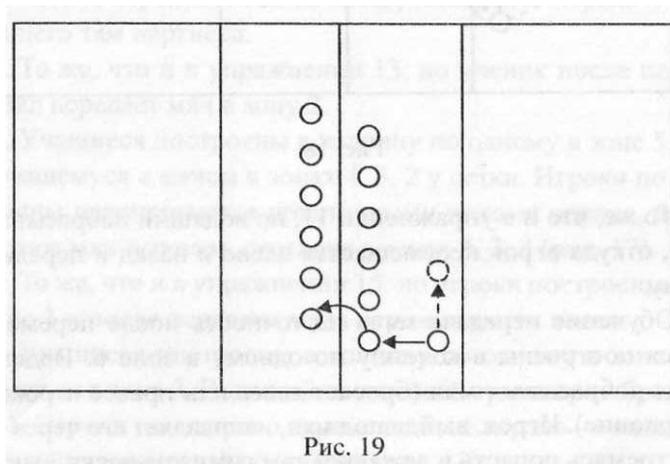


Рис. 19

4. Студенты в колоннах располагаются в зоне «3» правым боком к сетке. Водящий из зоны «4» передает мяч в зону «3», оттуда игроки поочередно передают мяч за голову в зону «2», на стоящего там партнера (рисунок 20).

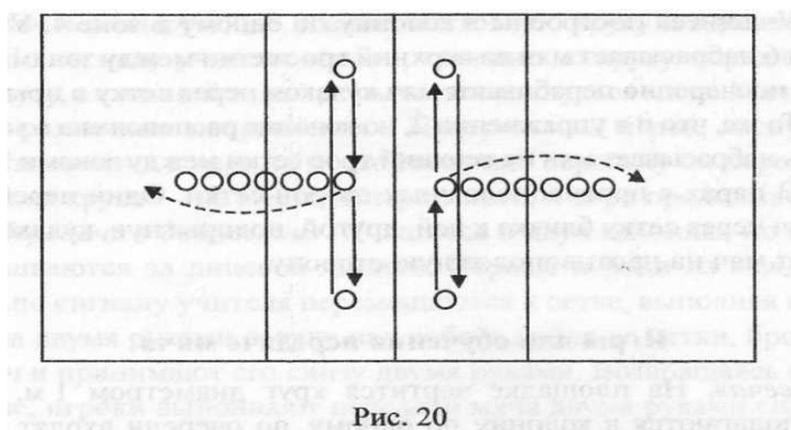


Рис. 20

5. То же, что и в упражнении 4, но водящий с мячом стоит в зоне «2», а передача мяча из зоны «3» адресуется за голову в зону «4».

2.5 Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке

Не обладая достаточной подвижностью, студенты не всегда успевают вовремя занять правильное исходное положение для передачи мяча около сетки. Это чаще наблюдается, когда мяч из глубины или вдоль сетки адресуется на верхнюю ее часть. Студенты при попытке перебить мяч, летящий в сетку, часто касаются ее, допуская ошибки.

Чтобы научить перебивать мяч кулаком через сетку в прыжке, следует применять специальные упражнения:

1. Один занимающийся стоит на стуле возле сетки и держит мяч в вытянутой руке на уровне верхнего троса. Студенты из колонны поочередно после разбега (в два-три шага) подпрыгивают вверх и ударяют по мячу кулаком, перебивая его через сетку. Следует обучить прыжку вверх после разбега с приземлением на две ноги или на одну ногу, без последующего продвижения по ходу разбега.

2. Студенты построены в колонну по одному в зоне «4». Преподаватель из зоны «б» набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами «4» и «3», игроки поочередно перебивают мяч кулаком через сетку в прыжке.

3. То же, что и в упражнении 2, но колонна расположена в зоне «2», а преподаватель набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами «3» и «2».

4. В парах с противоположных сторон сетки. Один перебрасывает мяч через сетку близко к ней, другой, подпрыгнув, кулаком возвращает мяч на противоположную сторону.

Глава 3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ: ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ, НИЖНЯЯ И ВЕРХНЯЯ ПРЯМЫЕ ПОДАЧИ, ПРИЕМ ПОДАЧИ

3.1 Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу — прием техники волейбола, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот прием техники волейбола наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности (рисунок 23, а), волейболист принимает исходное положение — ноги врозь, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед (рисунок 23, б). При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук (рисунок 23, в). Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх за мячом (рисунок 23, г).

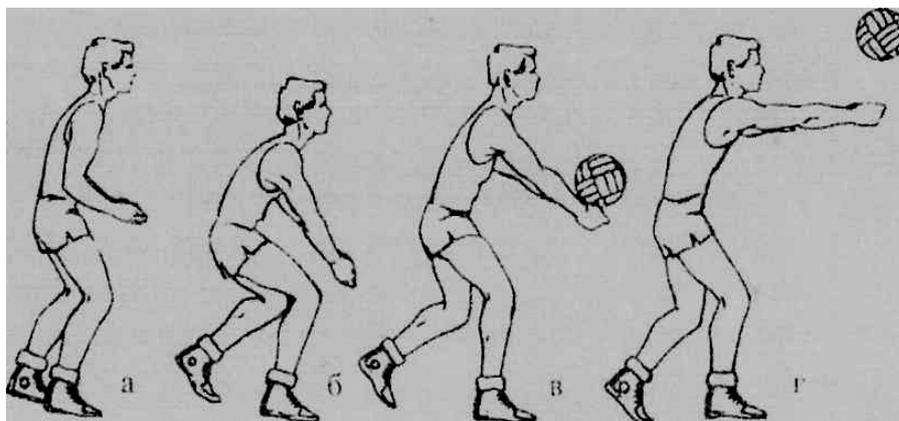


Рисунок 21

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямление туловища и заключительное активное разгибание ног. Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и

отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад– вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками. При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18-20 м/с) ниже уровня пояса, студент больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад–вниз.

Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Студенты должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

3.1.1 Подготовительные упражнения

1. Вращение рук в кистевых и плечевых суставах.
2. Повороты предплечий наружу (супинация). Полуприсед, руки вперед–вниз с одновременным сведением и супинацией предплечий.
3. Броски набивных мячей вперед–вверх. Из и.п. — полуприсед, ноги врозь: бросок набивного мяча прямыми руками вперед–вверх с одновременным выпрямлением ног. *М.У.:* внимание студентов следует обратить на необходимость одновременного разгибания ног и бросок мяча.
4. И.П. — полуприсед, прямые руки с мячом опущены вниз. Выполнение выпада влево (вправо, вперед, назад) с последующим броском набивного мяча вперед–вверх. *М.У.:* не допускать сгибания рук при броске мяча. Добиться одновременного разгибания ног и смещения рук вперед–вверх с последующим броском.
5. Приседание на двух ногах, руки вперед. Выполнять по 10 приседаний в медленном и быстром темпе.
6. Из стойки готовности волейболиста перемещение на 2-4 м влево с последующей остановкой и выпадом влево. То же вправо, вперед, назад.
7. Ускорения на 5-10 м в различных направлениях из положения стойки готовности волейболиста, и.п.: сидя на полу, стоя спиной в направлении движения.
8. Упражнения на расслабление мышц рук и ног. Потряхивание расслабленными руками, поднятыми вверх и опущенными вниз. Из стойки на лопатках — потряхивание расслабленными ногами.

3.1.2 Упражнения с мячом

1. Имитация приема мяча. Находясь в исходном положении, выполнить серии движений, имитирующих прием мяча. *М.У.:* основное внимание обращается на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

2. Подбивание мяча, подвешенного к щиту, на месте, после выпада, после перемещений. *М.У.*: обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

3. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подставляет руки под мяч; то же, но после выпада или перемещений.

3.1.3 Передача мяча на месте

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между студентами около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий из исходного положения, приняв мяч, передает его партнеру. *М.У.*: обратить внимание на технику выполнения приема и передачи мяча.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. *М.У.*: обратить внимание студентов на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. *М.У.*: обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед–вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Студенты в парах располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. *М.У.*: обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед–вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, например, после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5-2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (на максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45°. Трое игроков располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. *М.У.*: обратить внимание студентов на необходимость движения рук в направлении вперед–вверх–вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед–вверх–влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу (рисунок 22).

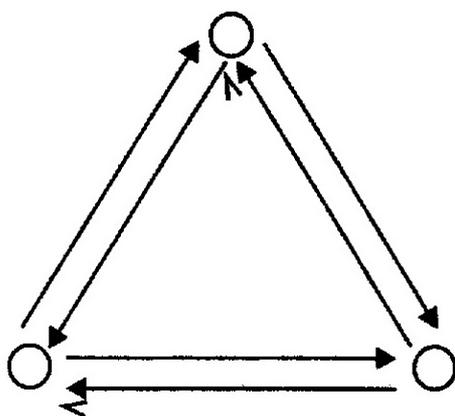


Рисунок 22

6. Студенты по одному располагаются в зонах «4» и «3», колонна игроков — в зоне «5». Передача мяча из зоны «4» в зону «5», оттуда поочередно в зону «3» с возвращением мяча в зону «4». Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны «5» в зону «3» (рисунок 23).

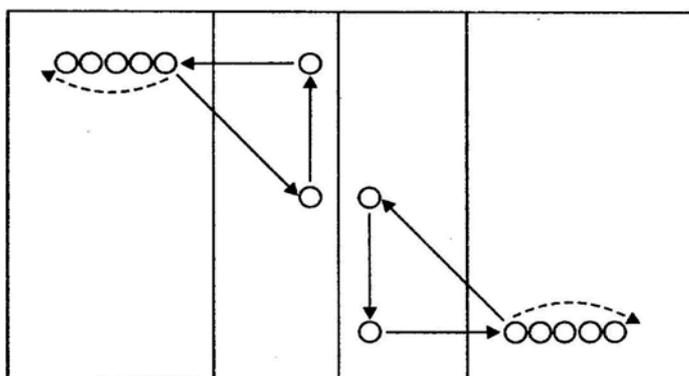


Рисунок 23

7. Игроки по одному располагаются в зонах «2» и «3», колонна игроков — в зоне «1». Передача мяча из зоны «2» в зону «1», оттуда в зону «3» с возвращением мяча в зону «2». Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны «1» в зону «3» (рисунок 24).

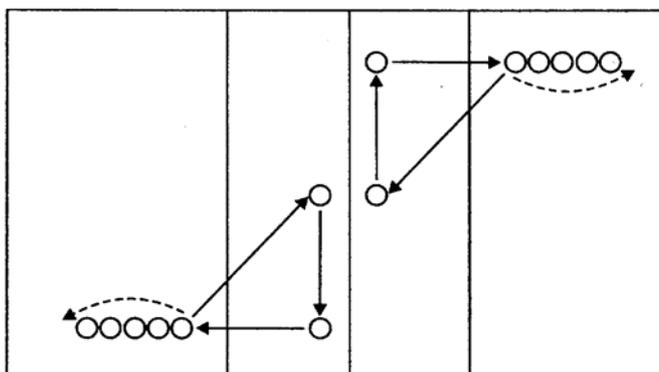


Рисунок 24

8. Передача мяча с изменением направления под углом 90° . Четверо студентов располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 3-4 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. *М.У.*: обратить внимание занимающихся на необходимость движения рук в направлении вперед – вверх – вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу (рисунок 25).

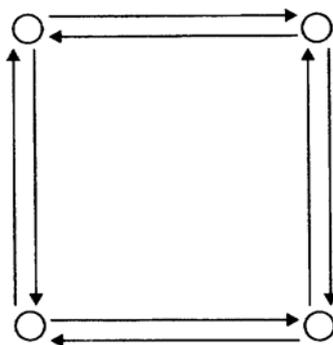


Рисунок 25

То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед – вверх – влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

10. Студенты по одному располагаются в зонах «4» и «2», колонна игроков — в зоне «6». Поочередно из зоны «6» направляют мяч в зону «2», затем в зону «4». Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 6 в зону «4» и «2» (рисунок 26).

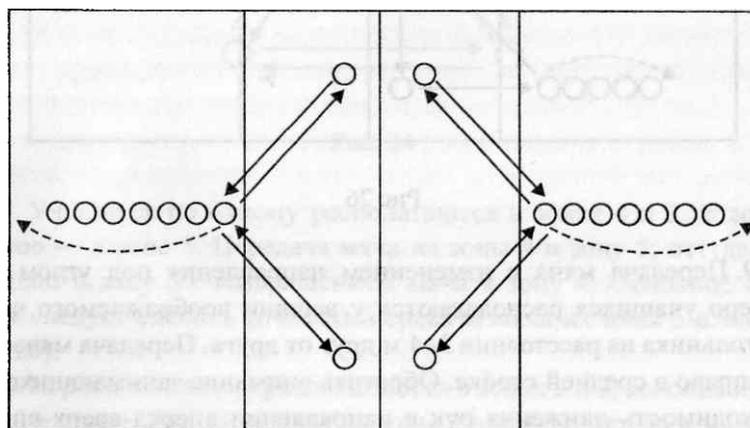


Рисунок 26

11. Прием и передача мяча через сетку. Студенты в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории 0,5-1 м над сеткой.

12. Игроки в колоннах располагаются в зонах «4», водящие — в зонах «3». Передача мяча из зоны «3» в зону «4», оттуда через сетку в зону «6» (рисунок 27).

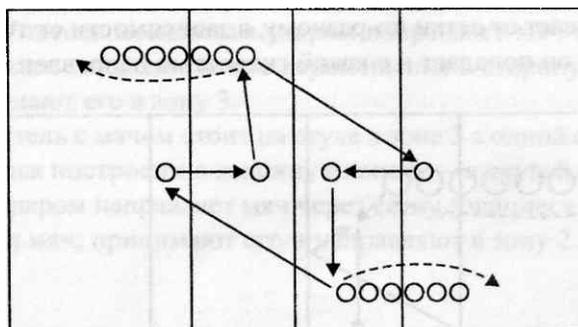


Рисунок 27

13. То же, что и в упражнении 12, но колонны занимающихся расположены в зоне «2». Студенты в колоннах располагаются в зонах «2» правым боком к сетке, водящие – в зонах «6». Передача мяча из зоны «6» в зону «2» оттуда через сетку в зону «6» (рисунок 28).

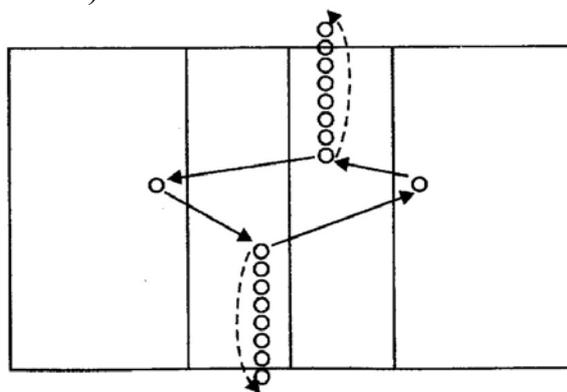


Рисунок 28

14. То же, что и в упражнении 13, но колонны игроков расположены в зонах «4».

15. Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колонах расположены в зонах «4» в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне «6» в 3-4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону «3» (рисунок 29). *М.У.:* студентам следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

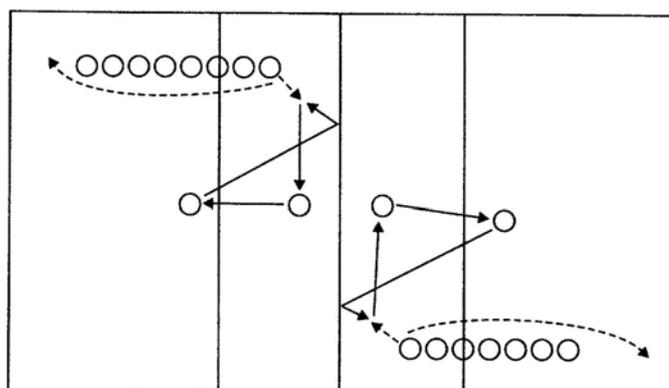


Рисунок 29

16. То же, что и в упражнении 15, но колонны игроков расположены в зонах «2».

3.1.4 Передача мяча после перемещений

1. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1,5–2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2. Студенты располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

3. То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5–2 м от него.

4. Студенты в колонне располагаются в зоне «б», преподаватель с мячом в зоне «3». Несильным ударом направляет мяч в зону «5» или «1». Студенты поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону «3».

5. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне «3» с одной стороны сетки, студенты построены в колонну в зоне «б» — с другой. Несильным ударом он направляет мяч через сетку, студенты поочередно, выходя под мяч, принимают его и направляют в зону «2».

3.1.5 Распространенные ошибки при передаче

1. Игрок выполняет передачу мяча с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д.). Причины, неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать выход к мячу так, чтобы он падал на голову; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при ударном движении передачи; отработать полное выпрямление рук в локтевых суставах при передаче.

3.2 Нижняя и верхняя прямые подачи

Подача как прием техники волейбола не только предназначена для введения мяча в игру, но и служит эффективным средством атаки. Поскольку подачи являются началом всех игровых эпизодов, то от умения выполнять подачу и тактически правильно ее реализовать зависит результат игры.

Наиболее доступны на начальном этапе обучения — нижние прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи. При обучении нужно изменить последовательность движений при их выполнении, потому что традиционный способ выполнения этих подач требует подброса мяча вверх на 1 м с

одновременным замахом руки для удара по мячу, а это сложно для новичка. При освоении подачи целесообразна такая последовательность выполнения движений: замах бьющей руки, затем невысокий подброс мяча (на 0,4-0,6 м) с последующим ударом. Студентам приходится рассредоточивать свое внимание и усилия на два одновременных движения: подброс мяча и замах. В результате попадание рукой, заранее подготовленной для удара по невысоко подброшенному мячу, происходит с меньшим количеством ошибок, а отсюда и более высокая эффективность подачи.

Нижняя прямая подача выполняется следующим образом. Исходное положение — стоя лицом к сетке, ноги врозь (левая впереди (у левши — правая)), согнуты в коленных суставах, мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную площадку (рис. 30,а). Правая рука для замаха отводится назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, взгляд переводится на мяч (рис. 30, б).

Движением левой руки вверх мяч подбрасывается на 0,4-0,6 м. Нога, стоящая сзади, разгибается, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище несколько разворачивается влево, правая рука движется вниз-вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и производит удар по мячу (рисунок 30, в).

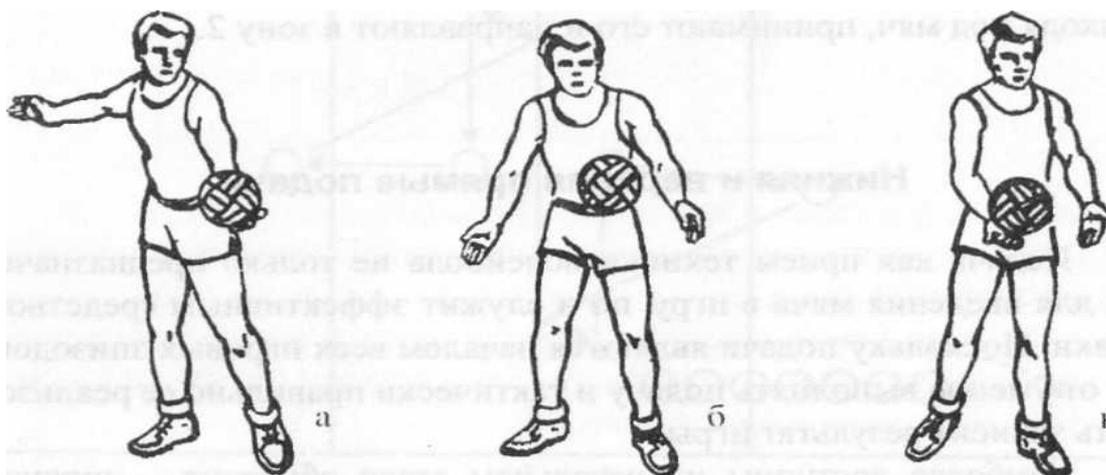


Рисунок 30

Верхняя прямая подача выполняется следующим образом. Исходное положение — стоя лицом к сетке ноги врозь (левая впереди (у левши — правая)), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу мяча, правой сверху, взгляд направлен на площадку соперника. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, для замаха отводится назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, мяч на ладони левой руки, взгляд переводится на мяч (рисунок 31, а). Движением левой руки с мячом вверх игрок подбрасывает его вертикально вверх на 0,5-0,8 м выше головы (рисунок 31, б). За счет разгибания опорной ноги тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище незначительно сгибается, рука,

выпрямляясь (кость слегка напряжена, пальцы соединены), производит удар по мячу (рисунок 31, в). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз, туловище сгибается и разворачивается влево (рисунок 31, г). Следует помнить, что удар по мячу выполняется не в полную силу, так как увлечение сильным ударом отражается на технике подачи. Если необходимо изменить направление подачи, то соответственно следует развернуть туловище.

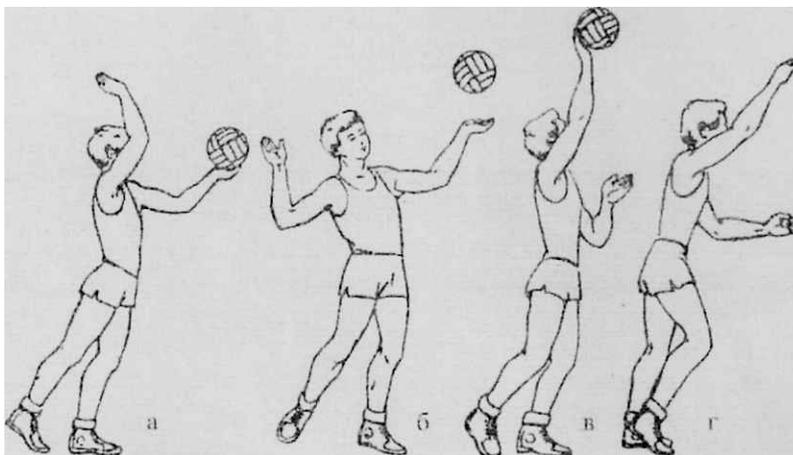


Рисунок 31

Подачу на точность рекомендуется выполнять в ориентиры, расположенные на противоположной площадке. Целесообразно подавать по 5-10 раз в правую и левую половину площадки.

Переходить к обучению сложного способа подачи (верхней прямой в прыжке) следует после хорошо усвоенной из опорного положения.

При обучении тактике подач студентам следует рекомендовать: стараться затруднить сопернику прием мяча — подавать на пустые места или на игрока, слабо владеющего приемом подач.

3.2.1 Подготовительные упражнения

1. Силовые упражнения для кистей. Студенты располагаются в 1 м от стены. Выполняют падение вперед, упираясь кистями в стену, и в темпе, оттолкнувшись руками, принимают исходное положение.

2. Упражнение для укрепления мышц груди и брюшного пресса. Занимающиеся в парах располагаются спиной друг к другу и, взяв руки вверху в захват, поочередно наклоняясь вперед, поднимают партнера на спину. Руки в локтевых суставах не сгибать, вперед чрезмерно не наклоняться,

3. Броски набивных мячей (2 кг) двумя руками снизу вперед-вверх.

4. Парные упражнения с сопротивлением партнера. Один игрок имитирует удар по мячу снизу и сверху прямой рукой, другой, стоя сзади, удерживает его за кисть и слегка сопротивляется.

5. Упражнение с резиновым амортизатором. Игрок стоит на левой ноге, правая сзади на носке, спиной к гимнастической стенке, к которой на уровне головы учащегося одним концом прикреплен амортизатор, другой его конец

игрок держит в согнутой, отведенной за голову руке (для верхней прямой подачи и на уровне пояса для нижней прямой подачи). Обучающийся имитирует подачу мяча, преодолевая сопротивление амортизатора.

6. Броски набивных мячей (2 кг) одной рукой из-за спины вниз-вперед-вверх и из-за головы вперед-вверх. Обратить внимание на необходимость переноса тяжести тела при замахе на правую ногу, при броске — на левую. Правая рука при броске сопровождает мяч.

7. Броски набивных мячей (1 кг) одной рукой через сетку с расстояния 5 м от нее снизу и сверху. Нижний трос сетки не закреплен.

3.2.2 Упражнения с мячом

1. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).

2. Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

3. Студенты в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один подает, другой ловит мяч.

4. Подачи в квадрат, нарисованный на стене, с расстояния 6-9 м.

5. Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

6. То же, что и в упражнении 5, но подача в левую, правую половину площадки.

7. Выполнение подачи в пределы площадки из-за лицевой линии.

8. подача в правую, левую половины площадки из-за лицевой линии.

9. подача в ближнюю, дальнюю части площадки.

10. Соревнования на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной площадке.

11. Выполнение подач с чередованием способов: верхняя, нижняя и т.д.

12. Соревнование на максимальное количество подач. Выполнение подач на точность в зоны «1», «б», «5» и т.д.

13. подача на силу (верхняя прямая).

3.3 Прием подачи

В волейболе прием подачи определяет дальнейшую игру команды: плохой прием мяча может привести к потере очка и затруднит развитие атаки. Обучение приему подачи из-за сложности его выполнения должно занять одно из главных мест в учебной работе.

Прием подачи выполняется следующим образом. Студент, определив способ подачи соперника, принимает стойку готовности — ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленных суставах, одна нога на 10-15 см впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на подающего игрока (рисунок 32, а). После подачи, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, волейболист, принимающий подачу, быстро перемещается к мячу и принимает исходное положение — руки,

туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах «4» и «5» перед приемом подачи, рекомендуется занимать устойчивое положение — левая нога выдвинута несколько вперед; в зонах «2» и «1» — правая впереди).

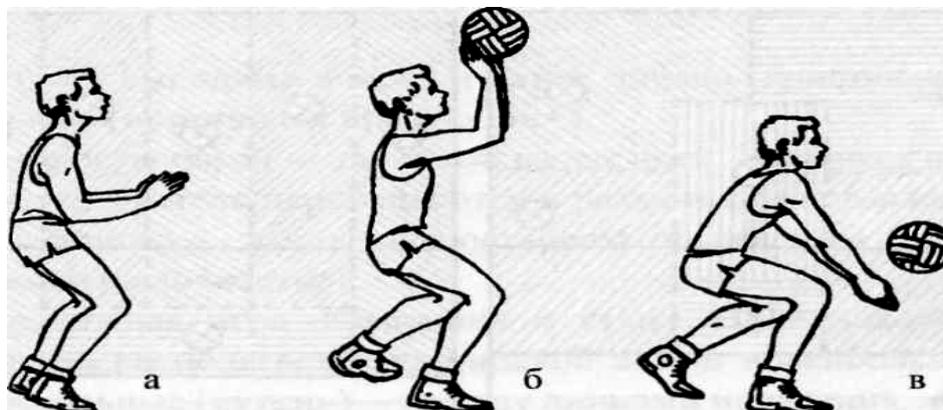


Рисунок 32

При приеме мяча двумя руками сверху, летящего с небольшой скоростью, нужно в исходном положении несколько больше согнуть ноги в голеностопных и коленных суставах и туловище в тазобедренном суставе. Кисти рук располагаются перед лицом. Встречным движением рук к мячу учащийся мягким ударом пальцев отбивает мяч, направляя его партнеру (рисунок 32, б).

При приеме мяча двумя руками снизу в исходном положении ноги студента согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья округлены (рисунок 32, в). Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляются. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Исходя из того, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки (зоны «5», «6» и «1»), при обучении приему подачи следует располагать студентов таким образом, чтобы они могли обеспечить качественный прием. С самого начала обучения целесообразно располагать игроков (рисунок 33) в две линии. Затем по мере овладения приемом подачи следует перестраивать игроков в ломаную линию (рисунок 34). При этом способе расположения каждый игрок отвечает за узкую полосу площадки; учащимся легче быстро переместиться вперед или назад, нежели в стороны.

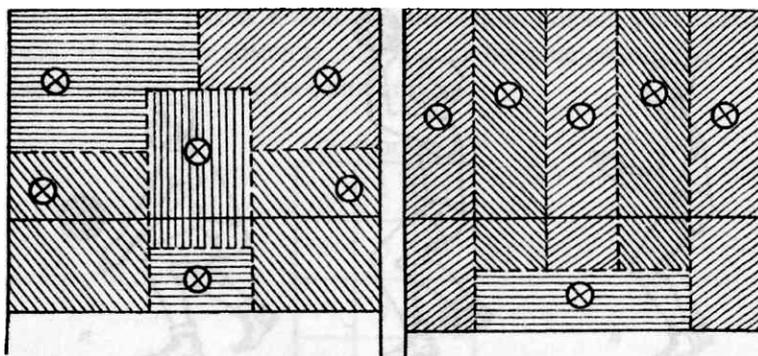


Рисунок 33

Рисунок 34

Чтобы успешно овладеть техникой выполнения приема подачи, нужно научиться: правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; страховать игрока, принимающего подачу; совмещать подачу с приемом; выйдя на прием мяча первым, обязательно принять его; приняв подачу, передать мяч партнеру как можно точнее.

3.3.1 Подготовительные упражнения

1. Развитие ответной реакции. Студенты располагаются на одной половине площадки лицом к сетке. Преподаватель с мячом — на противоположной стороне, в месте подачи. Преподаватель имитирует различные способы подачи мяча, студенты в зависимости от способа подачи (по заданию), перемещаются в различных направлениях до 1,5-2 м. Например, при имитации верхней прямой подачи перемещаются назад, нижней прямой — вперед.

2. Упражнение для укрепления кистей рук. Из упора лежа на пальцах рук, согнуть и разогнуть руки.

3. Из упора лежа на пальцах рук перемещение по кругу влево, ноги на месте. То же вправо.

4. Передача набивного мяча (1 кг) двумя руками сверху над собой.

5. Ходьба выпадами вперед и назад, вправо (приставляя левую ногу) и влево (приставляя правую ногу).

6. Бег с остановкой — прыжком на две ноги. Студенты по короткому свистку преподавателя перемещаются в различных направлениях, по длинному свистку — выполняют остановку прыжком на две ноги.

7. Развитие ловкости:

а) Подвижная игра «Охотники и утки». Половина студентов («охотники») располагается на лицевой линии волейбольной площадки, остальные («утки») — между линиями нападения. «Охотники» вначале одним, а затем двумя мячами стремятся выбить «уток». Через 5 мин игроки меняются ролями.

б) Подвижная игра «Салки». Студенты по 5-8 человек располагаются на волейбольной площадке и играют в салки. Все играющие — как водящий, так и игроки — перемещаются в средней стойке (на полусогнутых ногах, руки перед туловищем). Если игрок «засален» или выбежал за пределы площадки, то он становится водящим.

в) Два игрока в быстром темпе набрасывают мяч третьему с расстояния 4 м, и он стремится отбить мяч двумя руками сверху или двумя руками снизу.

г) Поочередные прыжки на левой, правой ноге на месте с одновременным подбиванием волейбольного мяча над собой.

8. Выполнение падений с перекатом на спину. По короткому свистку преподавателя, занимающиеся выполняют падение с перекатом на спину влево, по длинному свистку — падение с перекатом на спину вправо. В момент падения следует сгруппироваться, голову наклонить вперед, руки не выставлять в стороны и назад.

3.3.2 Упражнения с мячом

1. Обучение приему мяча. Студенты в парах располагаются на расстоянии 5-6 м. Один подбрасывает мяч вверх и несильным ударом по средней траектории направляет его на партнера. Мяч должен быть принят двумя руками сверху.

2. То же, что и в упражнении 1, но студент, производящий удар по мячу, направляет его по низкой траектории, ниже пояса принимающего. Мяч должен быть принят двумя руками снизу.

3. Обучение умению вести наблюдение за подающим игроком. Студенты располагаются на одной половине площадки, преподаватель с мячом на противоположной половине площадки, у места подачи. Преподаватель, подбрасывая мяч, имитирует различные способы подачи. Студенты (по заданию) при нижней прямой подаче делают шаг вперед, при верхней — шаг назад, при нижней боковой — шаг влево, при верхней боковой шаг вправо.

4. Обучение выбору способа приема мяча. Студенты в парах располагаются на противоположных боковых линиях волейбольной площадки. Один по разным траекториям и с различной скоростью направляет мяч на другого, а тот должен выйти в место встречи с мячом, занять исходное положение и принять его двумя руками то ли сверху, то ли снизу. Способ приема избирается произвольно в зависимости от ситуации. Не рекомендуется злоупотреблять приемом мяча снизу.

5. То же, что и в упражнении 4, но один студент принимает мячи от двух партнеров, поочередно посылающих ему их различными способами.

6. Обучение игроков, принимающих подачу, согласованным действиям. 2-3 студента, стоящие на боковой линии в 2 м друг от друга, принимают поочередно посылаемые им двумя игроками мячи с расстояния 9 м. Принимающие мяч, взаимодействуя, выходят в место встречи с мячом; один принимает, другой подстраховывает.

7. Прием мячей, летящих через сетку. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки в 5 м от нее. Один игрок ударом направляет мяч через сетку по средней траектории на другого, а тот, выйдя в место встречи с мячом, принимает его двумя руками сверху и передает игроку, стоящему в зоне «3».

8. То же, что и в упражнении 7, но игрок, перебивающий мяч через сетку, направляет его по низкой траектории. Партнер принимает мяч двумя руками снизу.

9. Обучение различным способам приема подач. Шесть студентов располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. подача производится по высокой или средней траектории. Занимающиеся принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону «3». Обратите внимание на необходимость пристального наблюдения за подающим игроком и своевременного перемещения в место встречи с мячом (в пределах своей зоны), а также принятия устойчивого исходного положения перед приемом мяча.

10. То же, что и в упражнении 9, но подача производится по средней траектории. Студенты перестраиваются и располагаются на площадке ломаной линией. Прием мяча производится двумя руками снизу с передачей в зону «3». Обратите внимание на то, что преждевременная подготовка к приему мяча двумя руками снизу закрепощает игрока.

11. Обучение рациональному выбору способа приема подачи. Шесть студентов располагаются на одной половине площадки. Игроки, подающие мяч, попеременно меняют способы подач, подают ближе к сетке или дальше от нее. Игроки, принимающие подачу, следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления траектории и скорости полета мяча избирают способ приема мяча. После приема мяч направляется в зону «3».

12. Прием целенаправленных подач. Три игрока располагаются в зонах «4», «5» и «6». Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. Передача выполняется в зону «3».

13. То же, что и в упражнении 12, но игроки располагаются в зонах «1», «3» и «6». подача производится в указанные зоны.

14. То же, что и в упражнении 13, но игроки располагаются в зонах «5» «6» и «1». Мяч принимается по всей площадке. Обратите внимание занимающихся на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременного принятия исходного положения.

15. Прием подачи с последующей передачей мяча (по заданию). Шесть игроков располагаются на площадке. подача выполняется любым способом. Прием подачи осуществляется рациональным способом, мяч передается в зону «3». После приема десяти подач игроки переходят в другую зону.

16. То же, что и в упражнении 15, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону «2».

17. То же, что и в упражнении 16, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону «4».

18. Обучение игроков, принимающих подачу, взаимодействиям на площадке. Шесть игроков располагаются на площадке и, приготовившись к приему верхней прямой подачи, направляемой по средней траектории, стремятся своевременно распознать, направление полета мяча, а затем действуют по ситуации:

а) если мяч принимает игрок зоны «6», то игроки зоны «5» и «1» подстраховывают его, а игрок зоны «2» выбегает к сетке;

б) если мяч принимает игрок зоны «5», то игрок зоны «6» подстраховывает его, а игрок зоны «1» выбегает к сетке;

в) если мяч принимает игрок зоны «1», то игрок зоны «6» подстраховывает его, а игрок зоны «5» выбегает к сетке;

г) если мяч принимает игрок зоны «4», то игрок зоны «5» подстраховывает его, а игрок зоны «1» выбегает к сетке;

д) если мяч принимает игрок зоны «2», то игрок зоны «1» подстраховывает его, а игрок зоны «5» выбегает к сетке.

Игрок зоны «1», выбегая к сетке, принимает исходное положение для передачи мяча на стыке зон «2» и «3», а игрок зоны «5» на стыке зон «4» и «3». После приема десяти подач игроки переходят в другую зону.

19. То же, что и в упражнении «18», но мяч после приема подачи адресуется игрокам, выбегающим к сетке, которые должны выполнить передачу для нападающего удара.

3.3.3 Распространенные ошибки при подаче:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.

2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.

3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

Способы устранения ошибок: отработать вертикальное подбрасывание мяча, концентрировать внимание на движении кисти руки при ударе по мячу, укреплении мышц руки, вытягивании руки после подачи в направлении сетки.

Глава 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ: НАПАДАЮЩИЙ УДАР, БЛОКИРОВАНИЕ, ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И СТРАХОВКА

4.1 Нападающий удар

Нападающий удар — прием техники волейбола, основное и самое эффективное тактическое средство ведения борьбы. Наиболее доступен для студентов прямой нападающий удар «по ходу разбега». При его выполнении направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста.

Помимо прямого нападающего удара «по ходу» различают боковой нападающий удар с переводом и обманные удары. Нападающие удары различаются, не только техникой выполнения, но и своей тактической направленностью. Нападающий игрок, в зависимости от игровой обстановки, т. е. от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты соперника, старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолевать блок соперника, стремится послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону или на слабого игрока. Если волейболист овладел только одним способом нападающего удара, то соперник быстро приспособится к манере его игры и закроет блоком.

Нападающий удар, как наиболее сложный прием техники волейбола, труднее осваивается студентами. Для качественного его выполнения необходимо быть хорошо физически подготовленным, научиться выполнять ряд сложных по смысловой и двигательной задачам действий: разбег, который следует постоянно соразмерять с летящим мячом; выбор места отталкивания; прыжок с замахом для удара и эффективный удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Все эти действия протекают в пределах 1-3 секунд при постоянно меняющейся ситуации (несвоевременный выход нападающего, неточная передача и др.), поэтому требуется длительное обучение нападающему удару. Прямой нападающий удар «по ходу разбега» выполняется следующим образом. Волейболист, находясь в высокой стойке и определив возможности направления полета мяча, убастря бег, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара (рисунок 35, а).

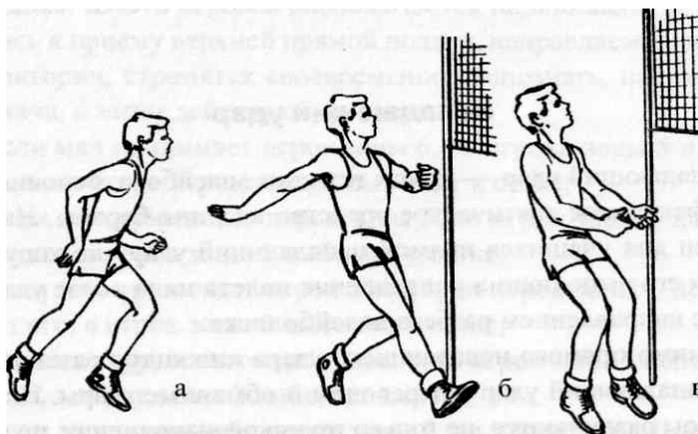


Рисунок 35

Начало и скорость разбега зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист опускается на вперед выставленную правую (левую) ногу (рисунок 35, б), приставляет левую (правую), приземляется на параллельно поставленные стопы и сгибает ноги (рисунок 35, в). За счет махового движения руками вперед-вверх и разгибания ног спортсмен выполняет прыжок вверх. Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах (рисунок 36, г). Удар по мячу выполняется за счет сгибания туловища и разгибания правой руки, кисть накладывается на мяч; левая рука опускается вниз, ноги разгибаются (рисунок 36, д). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз (рисунок 36, е). Волейболист приземляется на полусогнутые ноги.

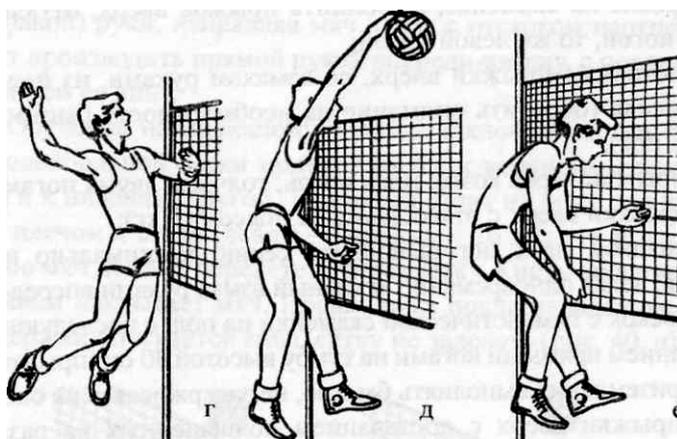


Рисунок 36

Целесообразно организовать изучение нападающего удара по частям: сначала обучить студентов ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и потом в прыжке после разбега.

Разбег перед выполнением нападающего удара должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45-50°. Прыжок выполняется толчком двух ног с активным махом руками вперед-вверх. Вначале удары по мячу не должны быть сильными.

Когда студенты овладевают нападающим ударом, можно чередовать сильные и слабые удары. Обучать нападающему удару следует тех студентов, которые в прыжке могут выставить половину предплечья над сеткой.

4.1.1 Подготовительные упражнения

1. Развитие реакции на звуковой и зрительный сигналы. По сигналу преподавателя (подбрасывание мяча, движение руками) выполнить ускорение вперед, прыжок вверх, различные движения руками, туловищем или ногами.

2. Упражнения для развития быстроты движений. Из различных исходных положений (средняя стойка, присед, лежа или сидя на полу) по сигналу преподавателя выполнить рывок вперед на 5-10 м.

3. Упражнения для развития прыгучести:

а) стоя правым боком к гимнастической скамейке, левая нога на полу, правая на скамейке, выполнить прыжок вверх, отталкиваясь правой ногой, то же левой ногой;

б) поточные прыжки вверх, со взмахом рук, из положения полуприседа. *М.У.*: обратить внимание на необходимость быстрого разгибания ног;

в) прыжки вверх с отягощающим поясом (3 кг);

г) толчком двух ног выполнить серию максимально высоких прыжков, делая одновременно активный взмах руками вперед-вверх;

д) соскок с гимнастической скамейки на пол, с последующим напрыгиванием прямыми ногами на тумбу высотой 40 см. *М.У.*: прыжок вверх после приземления выполнять быстро, не задерживаясь на опоре;

е) прыжки вверх с доставанием подвешенных на различной высоте мячей.

4. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед из и.п.: лежа на полу, на спине, руки за голову, партнер держит за ноги.

5. Упражнения для развития силы мышц рук (имитация удара по мячу). Студенты располагается спиной к гимнастической стенке на таком расстоянии от нее, чтобы правая (левая) рука, удерживая за один конец натянутый амортизатор, находилась за головой, а левая (правая) — впереди. Другой конец амортизатора прикреплен к гимнастической стенке на высоте 2,6 м. *М.У.*: движение прямой рукой вперед-вниз, преодолевая сопротивление амортизатора, выполняется в быстром темпе как правой, так и левой рукой. Руку в локтевом суставе не сгибать

6. Броски набивного мяча (1 кг) в пол прямой рукой из-за головы на расстояние 4 м.

7. Упражнения на расслабление мышц. Чередование напряжений и расслаблений мышц.

4.1.2 Упражнения с мячом

1. Обучение ударам по мячу. Студенты, в парах на расстоянии 6 м друг от друга, поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на

ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя мяч в пол с отскоком партнеру. *М.У.*: удар следует производить прямой рукой вперед-вверх, с последующим опусканием ее вниз.

2. Обучение нападающему удару у наклонной сетки. Верхний трос волейбольной сетки прикрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Студент стоит на полу под углом 45° левым плечом к сетке (левша — правым). То же, что и в упражнении 1, но мяч должен перелететь через сетку. *М.У.*: кисть захватывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз, сетку не задевать (рисунок 37, а).

То же, что и в упражнении 2, но нужно левой рукой подбросить мяч, правой — перебить его через, сетку. *М.У.*: при выполнении нападающего удара можно подниматься на носки (рисунок 37, б).

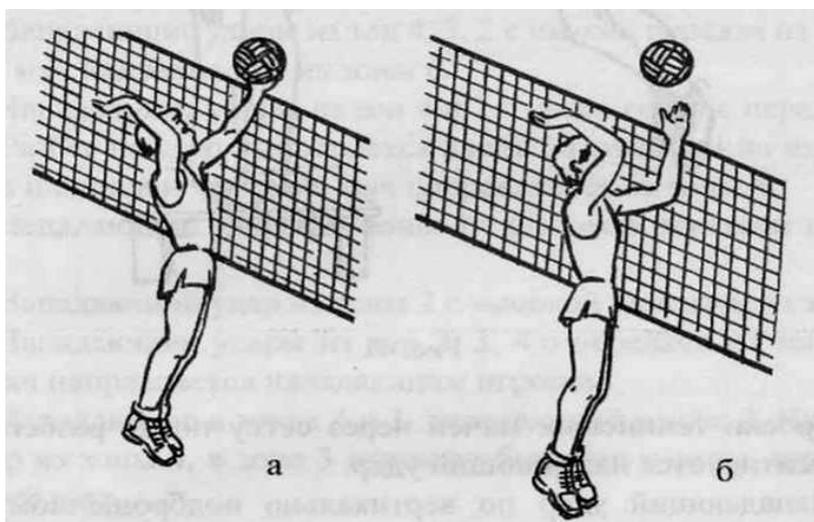


Рисунок 37

Нападающий удар по мячу. Преподаватель держит мяч над сеткой; студенты из колонны, расположенной в зоне «4», по одному подходят к сетке; с расстояния 1 м от сетки студент выполняет наскок на две ноги и, выпрыгнув вверх, сбивает мяч с ладони преподавателя (рисунок 38). *М.У.*: кисть захватывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз; сетку не задевать.

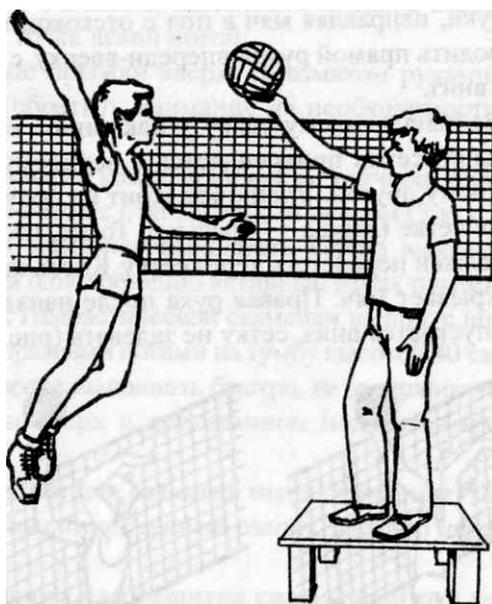


Рисунок 38

5. Броски теннисных мячей через сетку после разбега в 2-3 шага. *М.У.:* имитируется нападающий удар.

6. Нападающий удар по вертикально подброшенному мячу. Студенты построены в колонну в 2-3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне «3». Нападающий удар выполняется после разбега в 2-3 шага.

7. Нападающий удар из зоны «4» с передачи из зоны «3» в 30-40 см от сетки, после набрасывания передающим игроком.

8. То же, что и в упражнении 7, но нападающий удар выполняется в 2 м от передающего игрока.

9. Нападающий удар из зоны «4» с высокой передачи из зоны «3». В зону «3» мяч направляется из зон «5», «6», «4».

10. То же, что и в упражнении 9, но нападающий удар производится из зоны «2», «3».

11. То же, что и в упражнении 10, но нападающий удар производится из зоны «2» с передачи из зоны «2».

12. Нападающий удар из зоны «3» с передачи из зоны «3».

13. Нападающий удар из зоны «4» с передачи из зоны «3» в правую (левую) половину площадки.

14. Нападающий удар из зоны «2» с передачи из зоны «3» в правую (левую) половину площадки.

15. Нападающий удар из зон «4» и «2» со средних по высоте передач из зоны «3».

16. Нападающий удар из зон «4» и «2» со средней передачи за голову из зоны «3». В зону «3» мяч направляется из зон «5», «6», «1».

17. Нападающие удары из зон «4», «3», «2» с низких передач из зоны «3». В зону «3» мяч направляется из зоны «6».

18. Нападающие удары из зон «4» и «2» с краев сетки с передачи из зоны «3». *М.У.:* разбег на удар выполняется вдоль боковой линии или из-за пределов площадки. В зону «3» мяч направляется из зоны «6».

20. Нападающие удары из зоны «4» с высокой передачи из зоны
 21. Нападающий удар из зоны «2» с высокой передачи из зоны «4».
 22. Нападающие удары из зон «2», «3», «4» с передачи из зоны «3». В зону «3» мяч направляется нападающим игроком.
 23. Нападающие в зонах «3», «4», передающий в зоне «2». Нападающий удар из зоны «4», в зоне «3» игрок разбегается к сетке, прыгает и имитирует удар.
 24. То же, что и в упражнении 23, но игрок зоны «3» нападает, а игрок зоны «4» имитирует удар.
 25. Нападающие располагаются в зонах «4», «3». Из зоны «2» передающий игрок выходит на мяч и выполняет передачу за голову, куда выходит игрок зоны «3» и нападает. В зоне «4» выполняется имитация удара (рисунок 39).

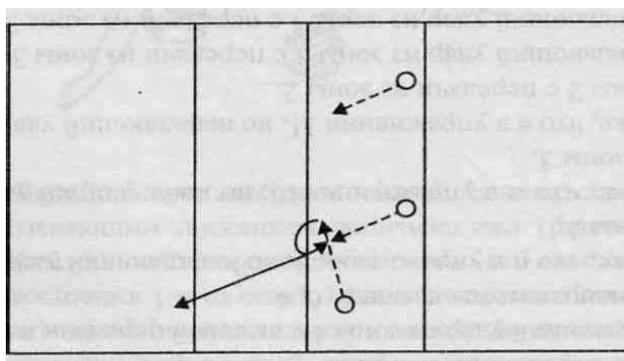


Рисунок 39

Нападающие располагаются в зонах «3», «2». Из зоны «4» передающий игрок выходит на мяч и выполняет передачу за голову, куда выходит игрок зоны «3» и нападает, в зоне «2» имитация удара.

Нападающие располагаются в зонах «4», «3». Из зоны «2» передающий игрок выходит на мяч и выполняет передачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны «4» и нападает, игрок зоны «3» разбегается к сетке и имитирует удар (рисунок 40).

То же, что и в упражнении 27, но игрок зоны «4», подбегая к передающему, имитирует удар, а игрок зоны «3» нападает (рисунок 41).

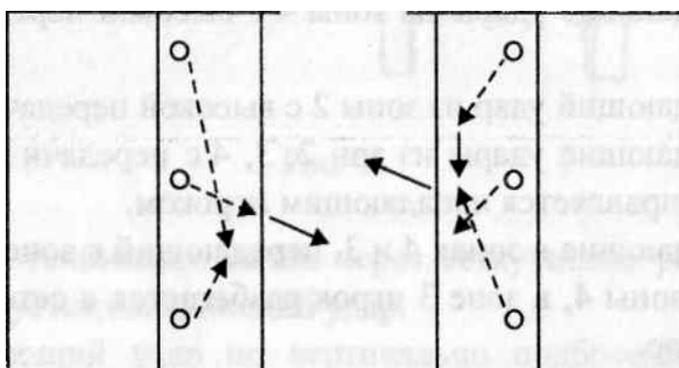


Рисунок 40

Рисунок 41

29. Нападающие располагаются в зонах «3» и «2». Из зоны «4» игрок выходит на мяч и выполняет передачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны «2» и нападает, игрок зоны «3» разбегается к сетке и имитирует удар (рисунок 42).

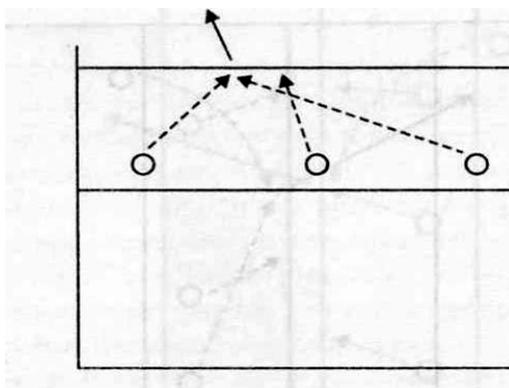


Рисунок 42

То же, что и в упражнении 29, но игрок зоны «2», подбегая к передающему, имитирует удар, а игрок зоны «3» нападает (рисунок 43).

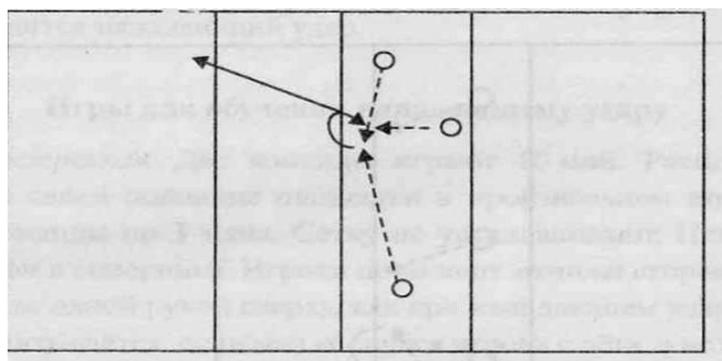


Рисунок 43

Нападающие располагаются в зонах «4», «3» и «2». Из зоны «1» игрок выходит на мяч и выполняет передачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны «4» и нападает. Игроки зоны «3» и «2» в своих зонах имитируют удары (рисунок 44).

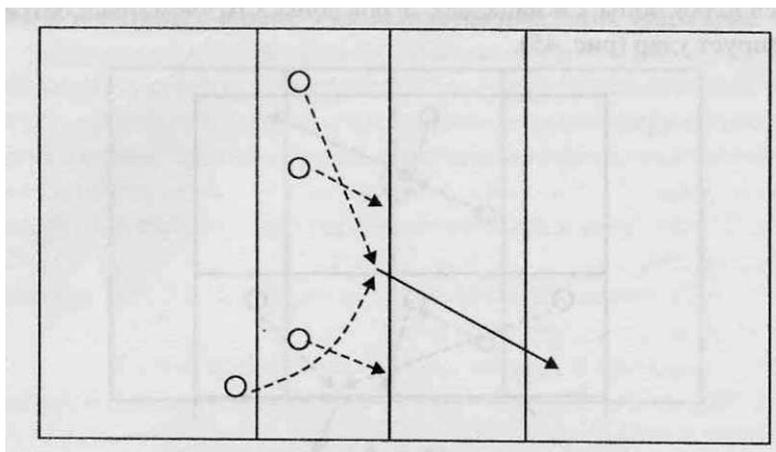


Рисунок 44

То же, что и в упражнении 31, но передача выполняется за голову, нападает игрок зоны «2», игроки зон «4» и «3» имитируют удары (рисунок 45).

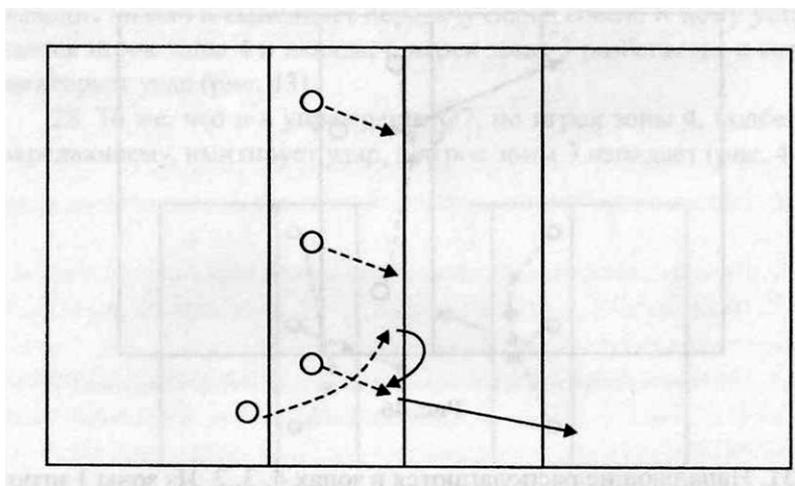


Рисунок 45

То же, что и в упражнении 32, но нападает игрок зоны «3». Игроки зон «4» и «2» имитируют удары (рисунок 46).

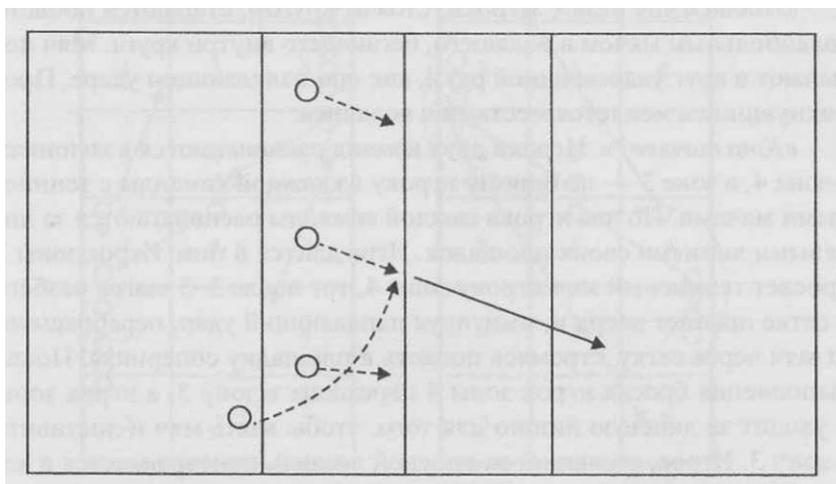


Рис. 46

34. То же, что и в упражнении 33, но нападающие зон «4», «3» и «2» разбегаются к сетке и после передачи одному из них игроком зоны «1» производится нападающий удар.

4.1.3 Распространенные ошибки при нападающем ударе

1. Игрок не перебивает мяч через сетку. Причины: низкий прыжок; при выполнении удара слишком поздно отпускает мяч из руки.

2. Игрок не попадает по мячу. Причины: неправильный выбор места отталкивания в прыжке; плохое согласование действий нападающего и передающего игрока; отсутствует зрительный контроль при выполнении разбега.

3. Слишком слабый удар. Причины: выполнение удара согнутой в локте рукой, медленное движение руки к мячу.

Способы устранения ошибок: укрепить мышцы ног и совершенствовать качество прыгучести с целью повышения высоты прыжка; отработать правильный выход к летящему мячу, используя для этого неподвижно закрепленный над сеткой мяч; укрепить мышцы руки; отработать удар по мячу прямой рукой, стоя у стены.

4.2 Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков соперника является блок — одно из основных средств защиты. Но успех приносит не всякий блок, а лишь тщательно организованный. Когда блок ставит один игрок, то его называют индивидуальным. Два или три игрока ставят групповой блок.

Индивидуальное и групповое блокирование в плане тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Зонным блоком закрывается определенная часть площадки (зона). Ловящий блок закрывает направление нападающего удара.

Техника индивидуального блокирования: находясь в стойке готовности перед сеткой (ноги врозь, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты, взгляд направлен через сетку), игрок следит за действиями соперников (рисунок 47, а).

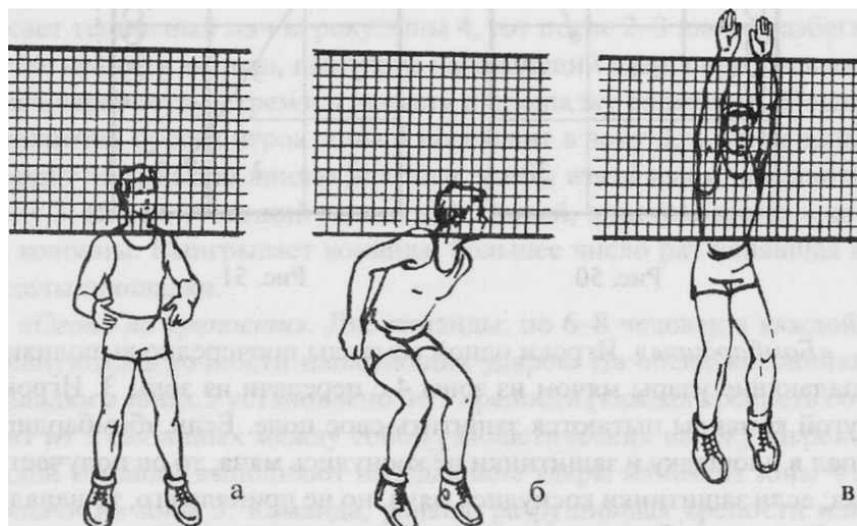


Рисунок 47

Как только волейболист определил предполагаемое место атаки, он то ли прыгает с места, то ли быстро перемещается к месту атаки приставными или обычными шагами и принимает исходное положение: ноги сгибаются до полуприседа, руки незначительно разгибаются и отводятся назад и в стороны для предварительного замаха, взгляд переводится на мяч (рисунок 47, б). *М.У.:* блокирующий игрок активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) подпрыгивает, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, и выпрямляет их. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти слегка напряжены и расположены над сеткой с переносом на сторону соперника. Находясь в прыжке, блокирующий контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены (рисунок 48, в). После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на две ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

При обучении блокированию внимание студентов следует обратить на правильный выбор места для отталкивания при прыжке. Не менее важны: своевременный прыжок и вынос рук над сеткой. *М.У.:* в прыжке блокирующие подчас выносят прямые руки вверх, а затем, выставляя их вперед, задевают сетку. Чтобы устранить этот недостаток, нужно при прыжке выполнять взмах не прямыми, а полусогнутыми руками. Вначале студентов следует обучить закрывать основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зон «4» и «2» легче преградить путь мячу в основном направлении, когда место отталкивания блокирующего будет находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе. При нападающем ударе из зоны «4» блокирующий должен находиться немного левее от мяча и руки располагать слегка влево, при ударе из зоны «2» блокирующий выполняет то же условие, но располагается справа от мяча.

При блокировании нападающего удара у края сетки блокирующий должен развернуть ладонь ближней к нему руки, чтобы не дать мячу улететь за боковую линию. Блокирующий, преградив путь мячу, не выключается из игры и при необходимости стремится осуществить самостраховку.

Следует учитывать, что начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь при взмахе коснуться сетки, заранее располагают руки на уровне груди или лица, не выполняют взмах руками, вследствие чего снижается высота прыжка, ухудшается результативность блока. Начинающие волейболисты, выполняя блок, часто инстинктивно закрывают глаза в момент удара по мячу и уже не видят, куда он летит. Чтобы устранить этот недостаток, обучение следует начинать с блокирования перекидок мяча через сетку в заранее обусловленное место. Затем ставить блок на мяч, перебрасываемый в различных направлениях. Потом блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами.

4.2.1 Подготовительные упражнения

1. Перемещение приставными шагами. Студенты, находясь в стойке готовности, по команде преподавателя, меняя направления, ускоренно перемещаются влево, вправо на расстояние до 5 м.

2. То же, что и в упр. 1, но игрок перемещается вдоль сетки с последующим прыжком вверх и подниманием рук над сеткой.

3. Упражнения на развитие ответной реакции. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо с последующим прыжком вверх, другой старается повторить его действия.

4. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Студенты из различных исходных положений — выпада вперед или в сторону, седа на полу, полуприседа, лежа на полу, — максимально быстро принимают стойку готовности блокирующего и прыгают вверх, доставая двумя руками предметы, подвешенные на установленной высоте.

5. То же, что и в упр. 4, но занимающиеся располагаются спиной к сетке или стене; после поворота кругом и принятия стойки готовности прыгают вверх, касаясь двумя руками установленной отметки.

6. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Студенты располагаются у баскетбольного щита или у стены и выполняют многократные прыжки вверх, касаясь ладонями щита или стены на установленной отметке.

7. Упражнения для развития силы. Студенты одного роста в парах располагаются на расстоянии одного шага друг от друга. Соприкасаясь ладонями на уровне плеч, одновременно поднимают руки вверх и в верхнем положении надавливают ладонями, стараясь пересилить партнера. Туловище вперед не наклонять, руки назад не отводить.

8. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Одновременно подпрыгнув вверх и коснувшись ладоней партнера над сеткой, игроки стараются, преодолевая сопротивление, перенести кисти через сетку.

4.2.2 Упражнения с мячом

1. Студенты в парах, стоя на расстоянии одного шага, лицом друг к другу. Один держит мяч сверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх-вперед, касается ладонями мяча и тем же путем опускает их вниз. *М.У.*: обратить внимание занимающихся на расположение кистей на мяче.

2. Студенты в парах стоят на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки. Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

3. То же, что и в упр. 2, но игрок, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке (рисунок 48).

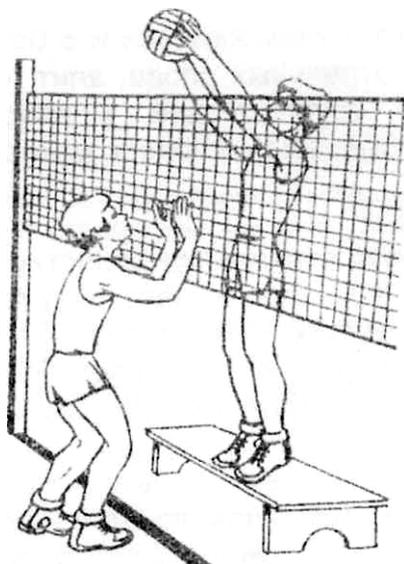


Рисунок 48

4. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Блокирующий — на скамейке, а его партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, подставляя ладони, отталкивает мяч на противоположную сторону.

5. То же, что и в упр. 4, но блокирующий, из исходного положения - стоя на площадке, выполняет блокирование в прыжке. Блокирующий должен своевременно выполнить прыжок и правильно расположить руки над сеткой.

6. То же, что и в упр. 5, но мяч набрасывается над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в сторону ставит блок. Мяч подбрасывается вверх и в сторону на 0,5-0,8 м по отношению к блокирующему. Блок ставится после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

7. Два — четыре игрока с мячами располагаются вдоль сетки с одной стороны на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные игроки построены в колонну с противоположной стороны сетки в зоне «4». Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, передвигаясь вдоль сетки вправо, ставят

блок на каждый подброшенный мяч. То же, но занимающиеся из зоны «2» перемещаются вдоль сетки влево.

8. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один, стоя на скамейках, установленных одна на другую, подбрасывает мяч вверх и, ударяя по нему, стремится перебить мяч через сетку. Другой, стоя на площадке, из исходного положения выпрыгивает вверх и ставит блок. М.У.: по мячу сильно не ударять. Добиться, чтобы расстояние между ладонями у блокирующих не превышало радиус мяча.

9. Три студента располагаются около сетки: первый и второй — с одной стороны сетки, третий — с противоположной. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки, второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар, третий ставит блок. М.У.: нападающий игрок начинает выполнять упражнение только после того, как блокирующий будет готов к выполнению задания.

10. То же, что и в упр. 9, но нападающий удар производится после передачи мяча, направленного по средней траектории. М.У.: блокирующий располагается напротив нападающего игрока и прыгает, ставя блок, чуть, позже последнего.

11. Студенты располагается между зонами «3» и «2», заведомо зная направление удара «по ходу разбега» из зоны «4», и ставят блок.

12. То же, что и в упр. 11, но блокирующий располагается между зонами «3» и «4», а нападающий удар производится «по ходу разбега» из зоны «2».

13. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны «4» в различных направлениях после второй передачи мяча из зоны «3».

14. Блокирование нападающих ударов из зоны «2» в различных направлениях после второй передачи мяча из зоны «3».

15. Блокирование нападающих ударов из зоны «4» или «3» после второй передачи мяча из зоны «3». Студенты располагается между зонами «2» и «3». На противоположной половине площадки — один нападающий в зоне «4», другой — в зоне «3». Передача мяча адресуется одному из нападающих. Блокирующий, определив место атаки, перемещается влево или вправо и ставит блок.

16. Блокирование нападающих ударов из зоны «2» или «3» после второй передачи мяча из зоны «3». То же, что и в упражнении 15, но блокирующий располагается между зонами «4» и «3», а нападающие — в зонах «2» и «3».

17. Двое студентов стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний трос сетки, игроки, смыкаясь, одновременно прыгают и отбивают мяч на партнера.

18. То же, что и в упр. 17, но партнер набрасывает мяч напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему и вместе с ним прыгает.

19. Блокирование нападающего удара «по ходу разбега» из зоны «4» и «2».

20. Блокирование нападающего удара в зоне «3» с переводом то ли влево, то ли вправо.

21. Блокирующие располагаются в зонах «4», «3» и «2». Нападающий удар выполняется из зоны «4», или из зоны «2». Средний и крайние блокирующие перемещаются к месту атаки и согласованно ставят блок.

22. То же, что и в упр. 22, но нападающий удар выполняют игроки зон «4», «3» и «2» с передачи выходящего игрока зоны «1».

4.3 Защитные действия и страховка

К защитным действиям волейболистов, помимо блокирования, относятся: прием мячей, летящих с различной скоростью, после нападающих ударов и страховка.

Техника выполнения приема мяча, летящего с большой скоростью, характеризуется большим, чем обычно, сгибанием ног в коленных суставах с одновременным снижением ОЦТ. Методика обучения этому приему техники волейбола ничем существенным не отличается от методики обучения приему и передаче мяча, летящего с незначительной скоростью, поэтому при обучении игре в защите можно использовать методические рекомендации и комплексы упражнений, изложенные в разделе «Передача мяча двумя руками снизу».

Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу с падением и перекатом на спину. После нападающих ударов игроки обороняющейся команды вынуждены иногда выполнять прием мяча в падении. Волейболист, находящийся в низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча (рисунок 49, а), производит выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги (рисунок 49, б). Далее волейболист смещает туловище за опору, подбивает мяч (рисунок 49, в), затем отрывает от площадки сзади стоящую ногу и приземляется на бедро-таз (рисунок 49, г) с последующим перекатом на спину.

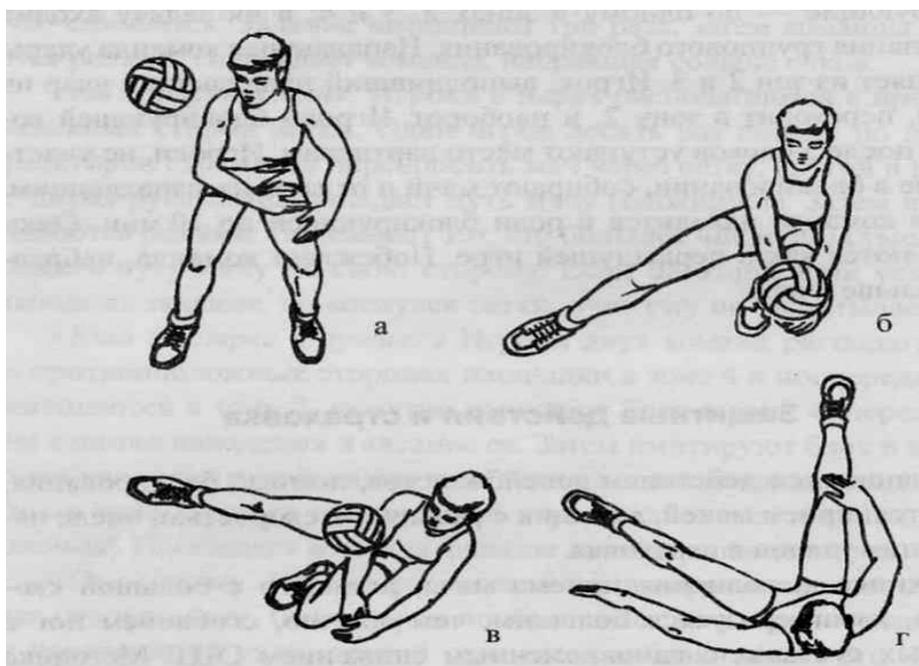


Рисунок 49

Техника выполнения приема и передачи мяча одной рукой снизу с падением — перекатом на спину аналогична выше описанному способу и отличается лишь

большим смещением игрока за опору (рисунок 50, а) и способом удара по мячу: мяч подбивается ладонью руки, выставленной в сторону (рисунок 50, б).

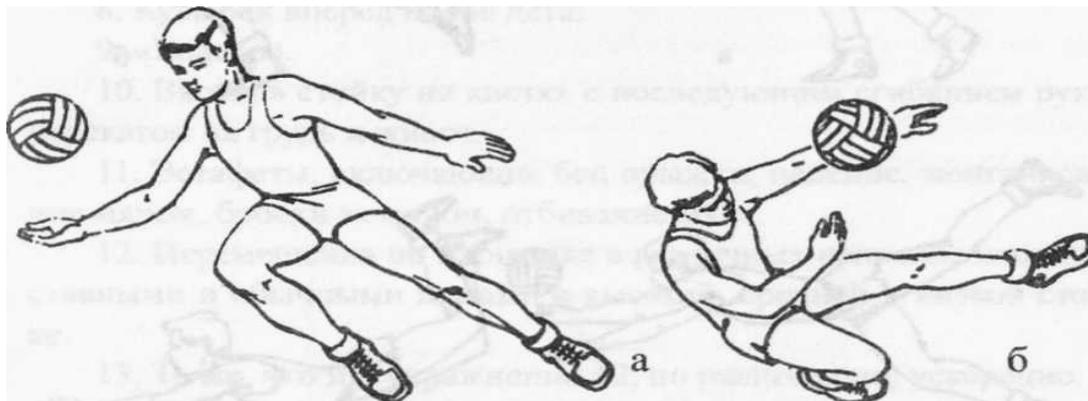


Рисунок 50

Техника выполнения приема и передачи мяча одной и двумя руками снизу с опорой на руки с падением и перекатом на грудь и живот.

Этот прием игры сложен, но необходим в тех случаях, когда мяч изменил направление или летит далеко от игрока.

Студент из низкой стойки (рисунок 51, а) после перемещения переносит тяжесть тела на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводятся назад (рисунок 51, б). Выставленная вперед нога разгибается, тяжесть тела переносится вперед за опору, руки выносятся вперед и подбивают мяч (рисунок 51, в). После касания к мячу студент опускает руки вниз для упора, прогибается (рисунок 51, г) и, согнув руки, приземляется на грудь с перекатом на живот. Обучать этому приему следует только физически подготовленных студентов и для безопасности вначале на матах.

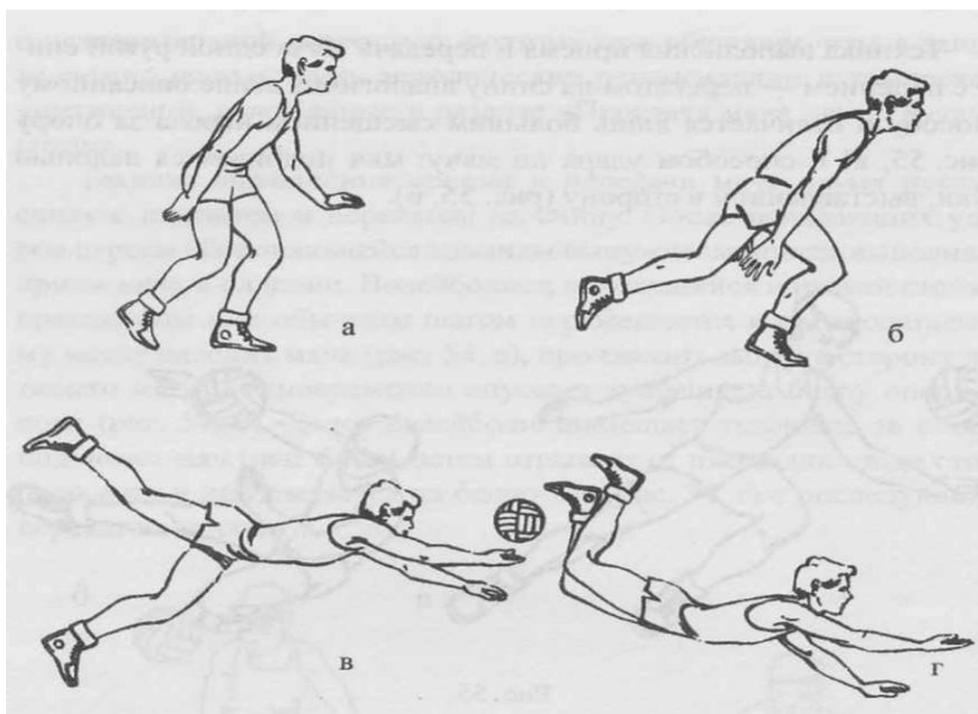


Рисунок 51

Обучение страховке блокирующих и нападающих игроков необходимо в первую очередь для игрока зоны «6». Страховать могут и игроки зоны «2», «3» или «4», не участвующие в блоке, зон «5» и «1»; возможна также самостраховка. Подстраховывающий игрок, находясь в средней стойке, должен контролировать ту часть площадки, за которую он несет ответственность. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение выйти на незащищенное место, принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом.

4.3.1 Подготовительные упражнения

1. Падение из положения стоя с приземлением на руки.
2. То же, что и в упражнении 1, но после поворота на 90° и на 180°.
3. Из упора присев выполнение группировки и переката на спину.
4. Кувырок вперед, кувырок боком, кувырок назад.
5. Имитация переката на лопатках после перемещения в сторону.
6. Кувырок вперед после лёта.
7. «Колесо».
10. Выход в стойку на кистях с последующим сгибанием рук и перекатом на грудь и живот.
11. Эстафеты, включающие бег, прыжки, падение, жонглирование мячом, броски за мячом, отбивание мяча.
12. Перемещения по площадке в различных направлениях приставными и обычными шагами в высокой, средней и низкой стойке.
13. То же, что и в упражнении 12, но равномерно, ускоренно, но рывки с места.

4.3.2 Упражнения с мячом

1. Ловля мяча в низкой стойке, имитация передачи мяча двумя руками сверху, с последующим перекатом на спину.

2. Ловля мяча с выпадом левой ногой вперед-влево, то же правой ногой вперед-вправо и имитация передачи мяча двумя руками сверху с последующим перекатом на бедро и спину.

3. То же, что и в упражнении 1, но двумя руками снизу.

4. То же, что и в упражнении 2, но двумя руками снизу.

5. То же, что и в упражнениях 1 и 3, но прием и передача мяча.

6. То же, что и в упражнениях 2 и 4, но прием и передача мяча.

7. Подбивание мяча при броске вперед с последующим перекатом на грудь и живот.

8. В парах. Один игрок ударом направляет мяч партнеру; тот, избрав рациональный способ приема, принимает и передает мяч.

9. То же, что и в упражнении 8, но удар выполняется в прыжке.

10. Два игрока поочередно ударами направляют мяч третьему.

11. Партнеры располагаются на противоположных площадках. Один после собственного подбрасывания производит нападающий удар, другой в 6-7 м от сетки принимает мяч.

12. Игроки после собственного набрасывания, производят нападающие удары из зон «4» и «2» по диагонали в зоны «5» и «1», где располагаются защитники, которые поочередно принимают мячи рациональным способом, направляя их в зону «3».

13. Три игрока располагаются в зонах «5», «6» и «1» принимают поочередно мячи от нападающих ударов из зон «4» и «2».

14. То же, что и в упражнении 13, но нападающие удары выполняются в обход одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись «углом вперед» (рисунок 52, 53).

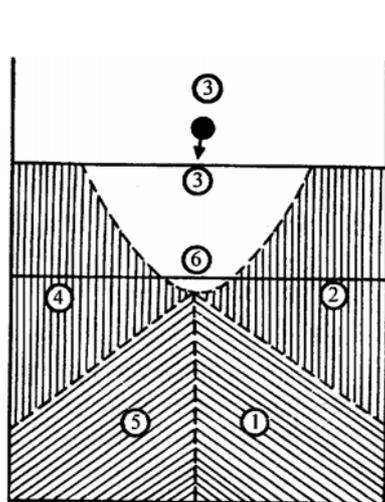


Рисунок 52

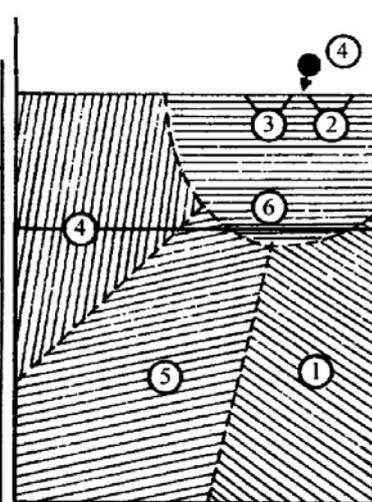


Рисунок 53

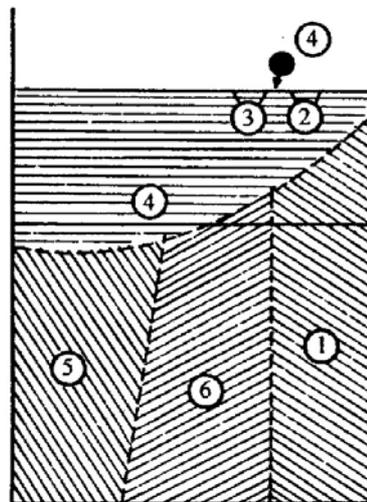


Рисунок 54

15. Прием мячей от нападающих ударов с далеких от сетки передач. Игроки, принимающие мяч, располагаются на задней линии «углом назад» (рисунок 54).

16. Шесть игроков организуют оборону против нападающих ударов, выполняемых поочередно из зон «4», «3», «2». Блок индивидуальный, защита «углом вперед», страхует игрок зоны «6».

17. То же, что и в упражнении 16, но блок групповой, защита «углом назад», страхует игрок, не участвующий в блоке.

18. Два полных состава команд поочередно выполняют по 3 нападающих удара из любой зоны. Обороняющаяся команда организует блок, защиту и, не дав мячу упасть на площадку, контратакует.

4.3.3 Системы защиты: «углом вперед» и «углом назад»

Система защиты «углом вперед»: при защитных действиях по системе «углом вперед», когда игрок зоны «3» ставит блок, то игрок зоны «6» располагается в 2-2,5 м от сетки и страхует блокирующего, а игроки зон «1», «2», «5» и «4» — защищаются (рисунок 52). При групповом блокировании игрок зоны «6» страхует зоны блокирующих, а игрок передней линии, не участвующий в блоке, например, зоны «4», и игроки зон «1» и «5» играют в защите (рисунок 53).

Система защиты «углом назад»: система игры в защите «углом назад» способствует более результативному взаимодействию всех звеньев защищающейся команды, т. е. блокирующих со страхующими и принимающими нападающие удары. Эта система как бы усиливает защиту задней линии, где постоянно действуют не два, а три игрока. Страхует игрок передней линии, не участвующий в блоке (рисунок 54).

Глава 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА

5.1 Игры для обучения передаче мяча

«Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

«Передал — выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча (рисунок 55).

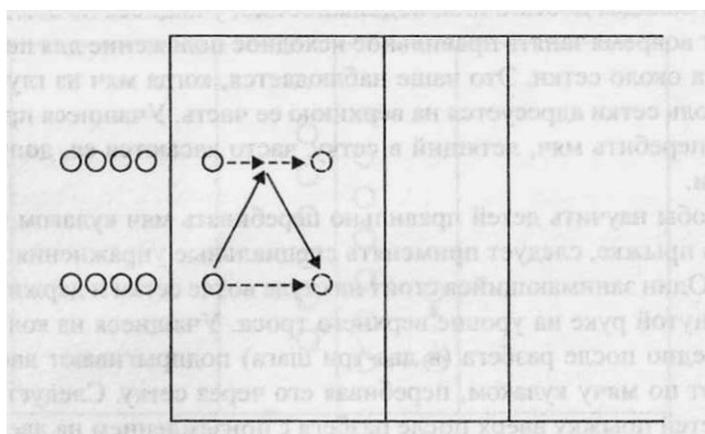


Рисунок 55

«Мяч партнеру». Студенты (6-8 человек) стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу преподавателя игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а стоящий в центре пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.

«Передачи в движении». Студенты в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки из каждой колонны по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой; дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи мяча двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, имеющая меньше штрафных очков.

«Спираль». Студенты располагаются в двух колоннах. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По команде преподавателя, первый номер передает мяч верхней передачей за голову второму номеру и поворачивается

кругом, второй передает третьему и т. д.. Когда мяч доходит до последнего студента в колонне, он выполняет одну передачу над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.. Команда, игрок которой, получил мяч первым в конце упражнения, считается победившей.

«Гонка мячей». Студенты становятся в круг на расстоянии двух-трех шагов один от другого, рассчитываются на «первый - второй». Все первые номера — одна команда, вторые — другая. Два игрока команды, стоящие рядом, берут по волейбольному мячу. По сигналу преподавателя каждая команда начинает передавать мяч своим игрокам по порядку. Мячи передаются в одном направлении. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч (рисунок 56).

«Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать в руках более 3 с не разрешается). Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

«Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но с волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами о пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

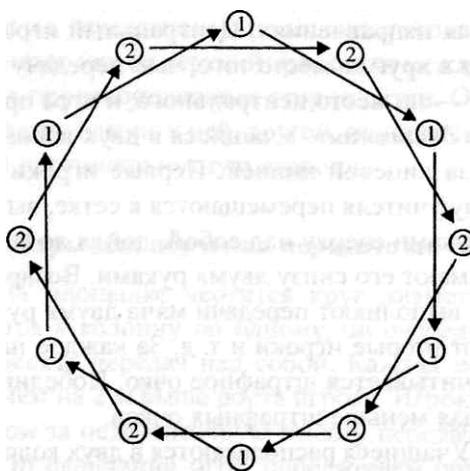


Рисунок 56

«Догони мяч». Играющие делятся на 2 группы по 8-10 человек, каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги остальных участников, приготовившихся к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы участвующих в игре вперед и вверх, те стараются не дать мячу упасть на землю, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится подавать, и игра возобновляется.

«Через сетку». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых делится на две группы, располагающиеся на разных сторонах площадки друг против друга лицом к

сетке, в колонны по одному. Головные игроки стоят на линии нападения. По сигналу эти игроки, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами бегут в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, которая дольше других выполняла передачи.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Играющие в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу преподавателя игрок начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, назвав чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на пол, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу учителя первый игрок колонны ударяет волейбольным мячом о пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки один напротив другого чертятся круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые, поочередно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок может не принимать его. В таком случае соперник получает штрафное очко. Игра длится 5 мин. Побеждает команда, имеющая меньшее число штрафных очков.

«Карусель». Две команды игроков образуют два круга. Игроки команд расположены в затылок друг другу на расстоянии 2 м. По сигналу преподавателя в каждой команде один из игроков выполняет передачу мяча над собой и перемещается по кругу вперед, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т. д.. Игра проводится 3-5 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

«Кто точнее?». Перед игрой две команды выстраиваются в колонны по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2х2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу (преподаватель показывает способ удара), стремясь попасть в квадрат, а затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, больше раз попавшая в квадрат.

5.2 Игры для обучения приему подачи

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях один против другого. По команде преподавателя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнеров, а те стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по десять подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше принял мячей без ошибок.

«Кто лучше?». Три игрока располагаются на задней линии в зонах «5», «6» и «1». Каждый из них принимает по десять сильных (или нацеленных) подач. За прием мяча начисляются очки: 2 — прием с ошибкой; 3 — прием без технической ошибки; 4 — прием без ошибки с доведением мяча в зону нападения; 5 — дана хорошая передача сразу на удар. После десяти подач игроки меняются зонами. В конце объявляется победитель, набравший наибольшую сумму очков.

5.3 Игры для обучения нападающему удару

«Перестрелка». Две команды играют 10 мин. Располагается каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель — попасть мячом в соперника. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.

«Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной руки, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местами с водящим.

«Кто точнее?». Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне «4», в зоне «3» — по одному игроку из каждой команды с теннисными мячами. По два игрока каждой команды располагаются за лицевыми линиями своих площадок. Игра длится 8 мин. Игрок зоны «3» бросает теннисный мяч игроку зоны «4», тот после 2-3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны «4» переходит в зону «3», а игрок зоны «3» уходит за лицевую линию для того, чтобы взять мяч и доставить в зону «3». Игрок, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец колонны. Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки.

«Огонь по крепости». Две команды, по 6-8 человек в каждой, соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах «5» установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары мячом из зоны «4» с передачи из зоны «3». Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Удары с прицелом». Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон «4». Игроки поочередно выполняют нападающие удары мячом с передачи из зоны «3» в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате (рисунок 57). Побеждает

команда, набравшая больше очков за 10 мин. При нападении из зоны «2» цифры в квадратах меняют (рисунок 57). Меняют также цифры по усмотрению преподавателя при нападении из зоны «3». Если игру проводят с новичками, то игрока, выполняющего передачу для нападающего удара, постоянно меняют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

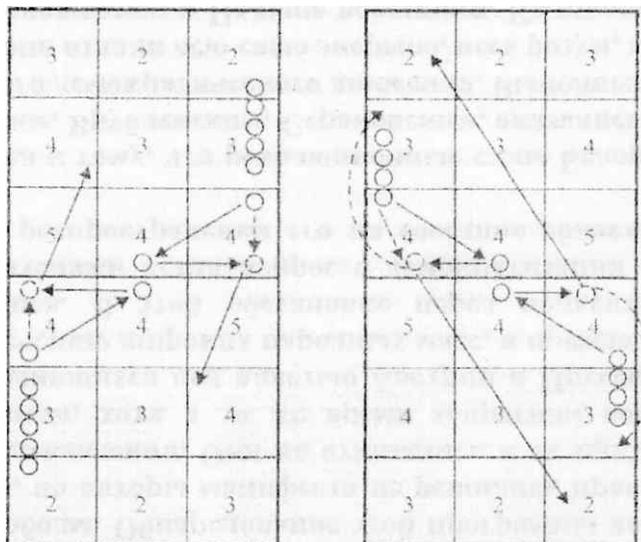


Рисунок 57

Рисунок 58

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары мячом из зоны «4» с передачи из зоны «3». Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится игра 10 мин. Одна команда нападает (5 мин), затем команды меняются местами.

5.4 Игры для обучения защитным действиям

«Оборона крепости». Играющие становятся по кругу. В центре стоит «крепость» (треножник из трех гимнастических палок, связанных сверху веревкой). Внутри круга находится защитник «крепости». Стоящие по кругу бросают волейбольный мяч руками. Игрок, защищающий «крепость», должен отбить мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Игрок, сбивший «крепость», становится ее защитником.

«Защитники». Вдоль боковой линии чертят круги диаметром 2 м. Соревнуются в парах: один игрок располагается в круге и играет в защите, другой с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стараясь попасть в круг соперника. Мяч разрешается отбивать не только руками, но туловищем и ногами. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями. Если мяч попал в круг, то защитник получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Защити свою зону». Игра проводится между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают из зон «4» и «2» с передачи из зоны «3». Можно применять и обманные удары. Игра длится 10 мин, затем команды меняются ролями. *М.У.:* Задачи защитников — не дать мячу упасть в своей зоне. Разрешается отбивать мячи различными способами и частями тела. После 2 мин игры защитники меняются зонами. При попадании мяча в одну из зон команде защитников засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков (рисунок 59).

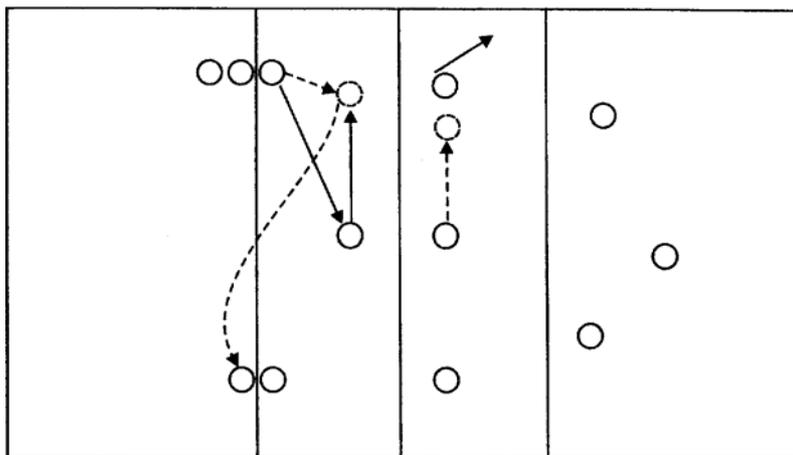


Рисунок 59

«Прими и передай». Играют две команды. Одна поочередно нападает из зон «2» и «4» с передачи из зоны «3», а шесть игроков другой команды, расположившись в зонах, играют в защите. Игра длится 10 мин, затем команды меняются ролями. После 2 мин игры защитники меняются зонами. *М.У.:* если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке, то обороняющаяся команда получает 3 очка. Если мяч принят, но не доведен до сетки — 2 очка. Если защитник не сыграл в защите, но попытался принять мяч и коснулся его — 1 очко. Разрешается выполнять и обманные удары. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Тактика защитных действий характеризуется умением игроков точно и своевременно выбирать место для приема мяча. Расположение защитников — и страхующих игроков в обороняющейся команде определяется системой игры в защите и зоной, из которой производится атака соперника.

5.5 Подвижные игры для обучения подаче

«Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидавшие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то

подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

«Сумей передать и подать». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стенки. По сигналу преподавателя первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только первый игрок из колонны закончил подавать, немедленно начинает передачу в стенку второй игрок и т. д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи. За правильно выполненную передачу игроку начисляется очко, за подачу — 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков (рисунок 60).

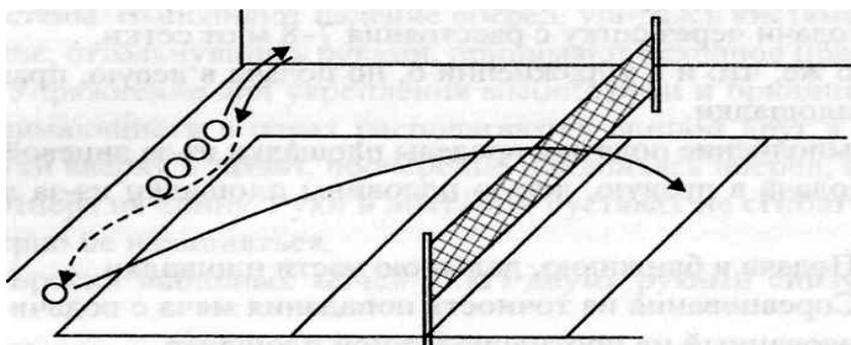


Рисунок 60

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат (рисунок 61). Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель. Побеждает команда, набравшая больше очков. При ошибках повторная подача мяча не разрешается.

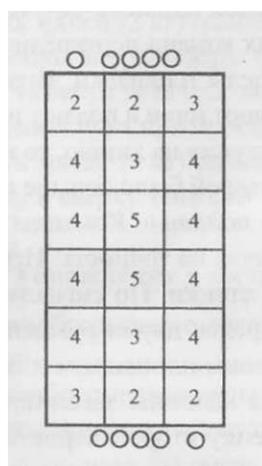


Рисунок 61

5.6 Игры для обучения блокированию

«Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз, касаясь ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество «блоков».

«Коснись, но не ошибись». Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне «4». По сигналу преподавателя они перемещаются в зону «3» приставными шагами, подпрыгивая, стараются коснуться выставленных над сеткой ладоней партнеров, а затем следуют в конец колонны. Игрок, прикоснувшийся к ладоням соперника, получает 1 очко. При касании сетки при блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Не пропусти мяч». Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок десять раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий выполнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчитывается.

«Кто быстрее и лучше?» Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне «4» и поочередно перемещаются в зону «2», попутно имитируя блок в зоне «4», перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне «3», снова касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне «2», после чего каждый игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

«Соперники». Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После десяти ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз сумел заблокировать мяч.

«Организуй оборону!». Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны «4». Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего, касание сетки и т. п.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах «2», «3» и «4». Блокирующие — по одному в зонах «2», «3» и «4»; в их задачу входит организация группового блокирования. Нападающая команда удары выполняет из зон «2» и «3». Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны «4», переходит в зону «2», и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующей по 10 мин. Очки начисляются как в предыдущей игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 **Амалин, М.Е.** Тактика волейбола / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
- 2 **Ахмедов, Э.К.** Волейбол в школе / Э.К. Ахмедов, Э.Г. Канзас. – Мн.: Народная асвета, 1981.
- 3 **Голомазов, В.А.** Волейбол в школе / В.А. Голомазов, М.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 4 **Железняк, Ю.Д.** Волейбол в школе. Пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989.
- 5 **Железняк, Ю.Д.** Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 6 **Ивойлов, А.В.** Волейбол / А.В. Ивойлов. – Мн.>: «Беларусь», 1969.
- 7 **Клещев, Ю.Н.** Тактическая подготовка волейболистов / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- 8 **Клещев, Ю.Н.** Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - М.: Физкультура и спорт, 1957.
- 9 **Клещев, Ю.Н.** Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 10 **Эйнгорн, А.Н.** 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. - М.: Физкультура и спорт, 1959.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1 Правила игры	4
Глава 2 Методика обучения техническим элементам в волейболе: стойки и перемещения, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча после перемещений, передача мяча двумя руками за голову, перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке	9
2.1 Стойки и перемещения.....	9
2.1.1 Общеразвивающие, специальные упражнения, применяемые для обучения игры в волейбол.....	10
2.1.1.1 Подготовительные упражнения.....	10
2.1.1.2 Упражнения с мячом.....	10
2.2 Передача мяча двумя руками сверху.....	11
2.2.1 Подготовительные упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху.....	13
2.2.2 Упражнения с мячом.....	14
2.3 Передача мяча после перемещений.....	17
2.4 Передача мяча двумя руками за голову.....	20
2.5 Перебивание мяча кулаком через сетку в прыжке.....	21
Глава 3 Методика обучения техническим элементам: передача мяча двумя руками снизу, нижняя и верхняя прямые подачи, прием подачи	23
3.1 Передача мяча двумя руками снизу.....	23
3.1.1 Подготовительные упражнения.....	24
3.1.2 Упражнения с мячом.....	24
3.1.3 Передача мяча на месте.....	25
3.1.4 Передача мяча после перемещений.....	29
3.1.5 Распространенные ошибки при передаче.....	29
3.2 Нижняя и верхняя прямые подачи.....	29
3.2.1 Подготовительные упражнения.....	31
3.2.2 Упражнения с мячом.....	32
3.3 Прием подачи.....	32
3.3.1 Подготовительные упражнения.....	34
3.3.2 Упражнения с мячом.....	35
3.3.3 Распространенные ошибки при подаче.....	37
Глава 4 Методика обучения техническим элементам: нападающий удар, блокирование, защитные действия и страховка	38
4.1 Нападающий удар.....	38
4.1.1 Подготовительные упражнения.....	40
4.1.2 Упражнения с мячом.....	40
4.1.3 Распространенные ошибки при нападающем ударе.....	46
4.2 Блокирование.....	46
4.2.1 Подготовительные упражнения.....	48
4.2.2 Упражнения с мячом.....	49

4.3	Защитные действия и страховка.....	51
4.3.1	Подготовительные упражнения.....	53
4.3.2	Упражнения с мячом.....	54
4.3.3	Системы защиты: «углом вперед» и «углом назад».....	55
Глава 5	Подвижные игры при изучении элементов волейбола.....	56
5.1	Игры для обучения передаче мяча.....	56
5.2	Игры для обучения приему подачи.....	58
5.3	Игры для обучения нападающему удару.....	59
5.4	Игры для обучения защитным действиям.....	60
5.5	Подвижные игры для обучения подаче.....	61
5.6	Игры для обучения блокированию.....	63
	Литература.....	65