

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СВЯЗИ,
ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

**ТАШКЕНТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра «Физического воспитания»

Методические указания

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ, В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

Ташкент 2014

Печатается по решению научно - методического совета Ташкентского университета информационных технологий.

В методических указаниях изложен материал по организации и проведению практических занятий по волейболу. Он составлен на основании программы учебной дисциплины «Физическое воспитание и спорт», утверждённой координационным советом научно – методических объединений Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 21 марта 2004 года.

Авторы:

Кожбахтеев Ш. Х., Сафронов А.А.

Рецензенты:

Бабичева И.В. доцент кафедры «Физического воспитания» ТУИТ, кандидат педагогических наук.

Далабаев О.Ж. декан факультета «Спортивных единоборств» УзГИФК, кандидат педагогических наук, доцент.

Одобрено на заседании НМС, ТУИТ и рекомендовано в качестве методических указаний.

« 13 » марта 2014 г.

Протокол № 3(24)

Введение

Целью физического воспитания в высших образовательных учреждениях является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, укрепление здоровья, развитие физических способностей, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол.

Достоинства волейбола заключаются в соревновательной простоте оборудования мест для игры и правил её ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм – вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий.

Занятие волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряжённость спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, интенсивность, дисциплинированность.

Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, стремлению к взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Бюджет учебного времени на 1 и 2 годах обучения соответствует обязательному курсу по физическому воспитанию студентов и составляет 72 часа.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью обязательного процесса по физическому воспитанию студентов является формирование физической готовности обучающихся, развитию психологических качеств: успешное овладение специальными закаливаниями и укрепление здоровья. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

- приобретение основ техники и методики подготовки по волейболу;
 - обучению овладения техническими приемами и техническими действиями;
 - формирование профессионально – важных физических качеств и обеспечение должного уровня профессиональной физической подготовленности, высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения в университете;
 - способности к формированию психической устойчивости, смелости, решительности, инициативности, выдержки и самообладания;
- Успешное решение перечисленных задач возможны за счёт:
- научно - обоснованного подбора средств, методов и форм обучения;
 - высокого уровня методической подготовки преподавательского состава и качества проведения учебных занятий.

1.2. Требования к освоению дисциплины

В результате изучения дисциплины студенты должны иметь представление:

- о волейболе и истории его развития;
- о роли физической культуры в развитии личности;
- о волейболе как о спортивной игре;
- об основах методики самостоятельных занятий волейболистом

Знать:

- правила игры в волейбол;
- как проводить волейбольную разминку;
- основы техники игры в волейбол;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- выполнять подачу мяча;

- выполнять технические приёмы в защите мяча;
- взаимодействовать с партнёрами;
- организовывать волейбольную разминку со студентами;
- судить матчи студентов по волейболу.

1.3. Контроль и оценка технической подготовки

В Ташкентском университете информационных технологий используется текущий (модульный) и итоговый контроль; итоговая семестровая оценка выставляется на основании общей суммы баллов полученных за семестр.

2. Техническая подготовка

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка — процесс обучения студента технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от исследовательской изученности.

Обучение — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования.

В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов. Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных занимающихся в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Игрок учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии противника, с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения использовать технические приемы с тактической направленностью.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.

4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

I. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, циклограмм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием..

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

Техника и тактика игровых приемов

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств подготовки. Практика показала, что в спорте, и в частности в волейболе, хорошие результаты дает программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительные, подводящие и специальные упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка занимающегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т. п.

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

2.1. Стойки и перемещения

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и наклоном туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением удара и блокирования игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги.

При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, о, ц, т, перемещен на переднюю часть опоры,

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (динамическая стойка).

Перемещения игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачком. Иногда перемещения выполняют сочетанием ходьбы, бега и скачков.

Перемещаются к мячу, летящему в стороне от занимающегося, приставными шагами. В конце каждого перемещения делают стопорящее движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в различных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон вперед.
4. Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.
5. Нерациональный способ перемещения.
6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.

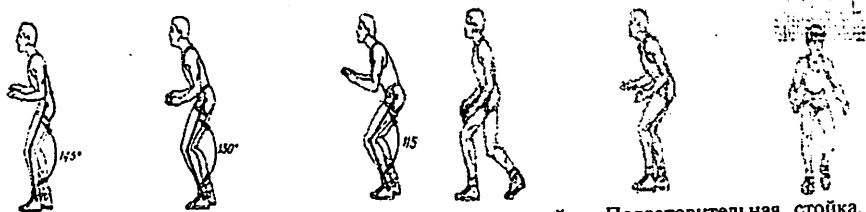


Рис. 1. Высокая стойка. Средняя стойка. Низкая стойка. Подготовительная стойка. Стойка при приеме подачи.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям включают:

- ходьбу выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках;

- пробегание отрезков 15—20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега;

- передвижения разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам;

- бег из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком приставными шагами;

- ускорения; бег с прыжками; эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

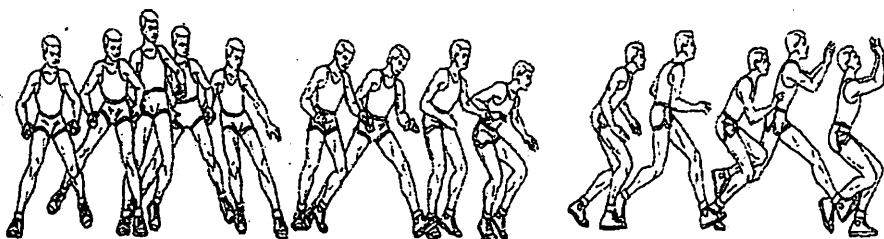


Рис. 2. Предварительные перемещения перед выполнением технического приема.

Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого — принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара — принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым боком вперед.

3. То же, что упор. 2, но остановка выпадом.

4. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

5. То же, что упр. 4 около сетки.

6. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.

7. По сигналу тренера — поднятая вверх рука, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону — ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед — поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову — продвижение прыжками правым боком вперед и т. п.

8. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево, вперед, ловит его.

9. Мячи установлены в держателях над сеткой. Занимающиеся продвигаются вдоль сетки и касаются мячей.

10. Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

11. Занимающиеся выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию.

12. В парах. Занимающиеся 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.

13. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Водящий из зоны 6

бросает мяч в зону 2; из колонны занимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемещаются в конец колонны.

14. То же, что упр. 13, но занимающиеся располагаются в зоне 5, а водящий бросает мяч в зону 4.

15. Занимающиеся построены в колонну в зоне 4 в 3 м от сетки: поочередно бросают мяч партнеру, стоящему в зоне 3, и, выбегая к сетке, прыгают вверх; из зоны 3 мяч возвращают следующему игроку, стоящему в колонне.

16. То же, что упр. 15, но колонна занимающихся расположена в зоне 2.

17. Занимающиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите.

18. Занимающиеся перемещаются прыжками вдоль сетки и имитируют блокирование.

Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, выполняя передачи мяча над собой.

2. То же, что упр. 1, но перемещаются бегом.

3. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда выходит учащийся и передачей возвращает ему мяч.

4. То же, что упр. 3, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

5. В парах. Один игрок выполняет передачи в различных направлениях, другой после перемещения передачей возвращает ему мяч.

6. В парах. Один занимающийся передает мяч тихим ударом, другой, перемещаясь вперед, в стороны, возвращает ему мяч передачей двумя руками снизу.

7. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Преподаватель из зоны 6 посылает мяч в зону 2, куда поочередно выходят учащиеся, которые передают мяч в зону 3.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

9. Перемещение занимающихся в противоположную колонну после встречной передачи мяча.

10. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

11. Из зоны 4 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

12. Выход вперед и прием нападающих ударов.

13. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением по площадке и выполнением игровых приемов (о них см. в последующих разделах).

2.2. Передача мяча двумя руками сверху

Прием и передача мяча — это та основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают занимающиеся этими техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Следует обучать юных волейболистов умению адресовать мяч точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения: волейболист принимает исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед - в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты — одна несколько впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх — вперед. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, занимающиеся должны усвоить следующее:

- при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы к моменту передачи мяча оказаться в исходном положении;
- в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;
- во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять вперед;
- перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;
- в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до полного их выпрямления;
- при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову положение кистей различно;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мяча двумя руками сверху, занимающийся должен уметь:

- принимать исходное положение;
- располагать кисти перед лицом («ковш»);
- быстро перемещаться на 3—5 м вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение;
- толкать набивной мяч (3 кг) двумя руками от головы вверх - вперед на расстояние 4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закреплять навыки выполнения этого приема. Занимающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60—80 раз.

Из всего многообразия средств физической подготовки основное внимание нужно уделять средствам, развивающим у игроков быстроту реакции, скорость передвижения, прыгучесть и ловкость.

Освоение техники передач с первых же занятий целесообразно проводить в движении; при этом внимание игроков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

После того как занимающиеся овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки и около сетки, переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В одном уроке следует изучать один новый элемент. Если на занятии изучается другой технический прием, то работа над техникой передач всегда может предшествовать ему, а также повторяться в течение занятия.

Большая часть упражнений, подобранных для изучения техники передач мяча, должна быть направлена на развитие тактического мышления игрока.

Для развития внимания, активности и подвижности волейболистов целесообразно обучить их передавать мячи, посылаемые из различных зон площадки. По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим — посылать мячи по различным траекториям, изменять темп, силу и направление полета мяча.

В упражнениях полезно вводить соревновательные элементы — это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества.

Передавать мяч после перемещения лучше в статичном положении, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется). Передачу мяча на удар целесообразнее выполнять повыше (3—4 м), в 50—60 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно согласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, учащиеся не должны выключаться из игры: активная подстраховка своего нападающего после передачи — прямая обязанность игрока, передающего мяч.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей:
 - руки вынесены несвоеременно;
 - положение неустойчиво;
 - ноги не согнуты в коленных суставах.
3. Несимметричное положение кистей.
4. Большие пальцы рук направлены вперед.
5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
6. Руки в локтевых суставах слишком согнуты.

7. Мяч принимают на уровне груди или за головой. ..
8. Отсутствует фаза амортизации.
9. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
10. Кисти не сопровождают мяч.
11. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

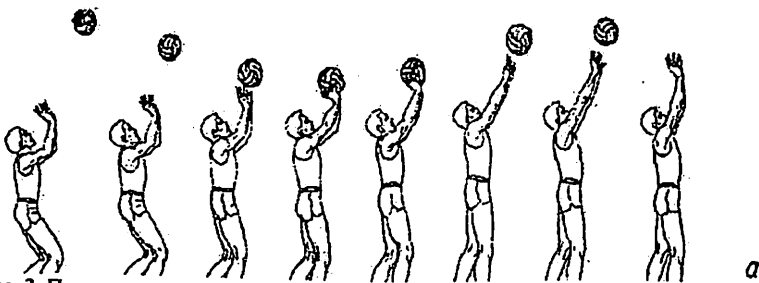


Рис. 3. Передача мяча способом сверху.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения передачам мяча двумя руками сверху должны включать упражнения, способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; передвижения на руках, броски и ловлю набивных мячей из разнообразных положений по различным траекториям; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения на координацию; упражнения для развития быстроты и ловкости.

Подводящие упражнения

1. Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны - вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

2. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

3. Передача мяча, подвешенного к баскетбольному щиту или закрепленного держателем («падающий мяч»). Занимающиеся из исходного положения, принимая мяч при передаче мяча, пружинящим движением пальцев отбивают падающий сверху мяч. Руки, туловище и ноги разгибают одновременно.

4. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание учащихся на необходимость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

Условные обозначения:

	----->	-перемещение игрока
○	————>	-полет мяча
Ⓛ	————>○	-подача
Ⓞ	○————>	-падающий удар
Ⓜ		-игрок
Ⓛ		-игрок зоны I
Ⓞ		-блокирующий игрок

Специальные упражнения

1. В парах. Расстояние между занимающимися 5 — 6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1 — 1,5 м левее или правее передающего. Передающий, делая выпад, стремится встретить мяч у лица и передать его партнеру, а затем возвратиться в исходное положение.

3. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3 — 5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

5. Передача мяча с расстояния 2 — 3 м от стенки. Выполняют их максимальное количество раз.

6. В тройках. Занимающиеся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 4 — 5 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стойке. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы были направлены в сторону передачи. То же в другую сторону.

7. Занимающиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один игрок в зоне 5 и второй в зоне 4. Игроки из зоны 3 поочередно выполняют передачу в зону 4 и возвращают мяч в зону 5. Основное внимание следует уделить точности передачи из зоны 3 в зону 4.

8. Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 1 и по одному игроку в зоне 3 и 2. Передача мяча из зоны 1 в зону 3, а оттуда в зону 2, затем возвращают его в зону 1. Основное внимание следует уделять передаче мяча из зоны 3 в зону 2. Занимающиеся в зоне 3 поочередно выполняют передачу.

9. Четверо занимающихся располагаются у вершины воображаемого четырехугольника на расстоянии 3 — 4 м друг от друга. Передача мяча слева направо. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы были направлены в сторону передачи (изменение направления под углом 90°). То же в другую сторону.

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда — в зоны 4, 2. Занимающиеся располагаются на площадке в тройках по одному в зонах 6, 3, 4 и в зонах 6, 3, 2. Выполняют передачу из зоны 6 в зону 3, а оттуда — в зоны 4 и 2, возвращая затем мяч в зону 6. После выполнения задания игроки меняются местами в тройках, затем тройками.

11. Занимающиеся в колоннах располагаются на противоположных площадках, направляющий в 2 м от сетки. Мяч передают по средней траектории — в 1,5 — 2 м над сеткой.

12. Учащиеся в колоннах располагаются по обеим сторонам сетки в зонах 6 и по одному — в зонах 3 и 4. Передачу мяча выполняют с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, а затем поочередно через сетку в зону 6.

То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

13. То же, что упр. 12, но занимающиеся располагаются в зонах 6, 3 и 2.

14. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Один игрок не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее или за голову, другой стремится переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания уже находиться в исходном положении, и ловит его, а затем, имитируя передачу, посылает мяч партнеру.

15. То же, что упр. 14, но выполняют ловлю и имитацию передачи мяча, брошенного в пол и отскочившего вверх.

16. То же, что упр. 15, но выполняют ловлю и имитацию передачи мяча, брошенного с противоположной стороны площадки через сетку.

17. То же, что упр. 15 и 16, но учащийся, выходящий к мячу, выполняет передачу мяча, направляя его партнеру.

18. Занимающиеся располагаются по кругу, в середине находится преподаватель, который передает им мяч. Занимающиеся, выйдя под мяч, принимают его в исходном положении, а затем передают преподавателю.

19. В парах. Передача мяча в движении приставными шагами.

20. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 1 лицом к сетке. Один волейболист находится в зоне 3, другой с мячом в зоне 2. Игрок зоны 2 подбрасывает вверх мяч, занимающиеся из колонны поочередно выбегают вперед и передают мяч в зону 3.

21. То же, что упр. 20, но занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 5, мяч подбрасывает вверх игрок, находящийся в зоне 4, передачу мяча выполняют в зону 3.

22. Встречная передача мяча в двух колоннах.

23. То же, что упр. 22, но через сетку.

24. Занимающиеся располагаются в четырех колоннах по одному вдоль боковых линий. Выполнив передачу на встречную колонну, игрок перебегает по диагонали в противоположную колонну.

25. Занимающиеся построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель с мячом располагается в зоне 3 и поочередно набрасывает мяч за голову занимающемуся. Тот отбегает и передает мяч в зону 3.

26. То же, что упр. 25, но преподаватель с мячом находится на противоположной площадке в зоне 3 и перебрасывает мяч через сетку. Занимающийся, переместившись назад, выполняет передачу в зону 3 на стоящего там партнера.

27. То же, что упр. 26, но занимающийся после перемещения назад передает мяч в зону 2.

28. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 5, по одному игроку с мячом в зонах 4, 3, 2 у сетки. Из колонны волейболисты по очереди перемещаются приставными шагами вправо, получают мяч и передают его игрокам, стоящим в зонах 4, 3, 2.

29. То же, что упр. 28, но занимающиеся построены в колонну в зоне 1 и после передачи мяча перемещаются влево.

30. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 6, один игрок с мячом в зоне 3. Из зоны 3 мяч перебрасывают по высокой траектории в зону 1. Занимающиеся поочередно перемещаются вправо, передают мяч в зону 3.

31. То же, что упр. 30, но из зоны 3 мяч набрасывают в зону 5. Занимающийся перемещается влево и передает мяч в зону 3.

32. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 6. Один игрок из зоны 3 набрасывает мяч левее или правее игрока, стоящего в колонне; тот, выйдя под мяч, направляет его игроку в зону 4 или 2.

2.3. Передача мяча двумя руками через голову (назад)

Это своеобразный тактический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляют вверх - назад, туловище прогибают, тяжесть тела переносят на ногу, находящуюся сзади.

1. В парах. Один игрок стоит спиной к другому, с собственного набрасывания он передает мяч партнеру двумя руками через голову.

2. В тройках. Занимающийся передает мяч среднему, тот направляет его через голову на партнера, стоящего сзади, и поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает назад через голову и т. д.

3. Занимающиеся располагаются в шеренге около сетки, спиной к ней. Один из волейболистов, перемещаясь вдоль шеренги, поочередно

набрасывает мяч каждому игроку. Мяч посылают двумя руками сверху назад через голову на противоположную сторону площадки.

4. Занимающиеся располагаются в колоннах в зоне 3 правым боком к сетке. Преподаватель из зоны 4 передает мяч в зону 3, откуда игроки поочередно передают его назад через голову в зону 2 на стоящего там партнера, который передаст мяч в зону 4.

5. То же, что упр. 4, но преподаватель с мячом стоит в зоне 2, а передача мяча из зоны 3 адресуется назад через голову в зону 4.

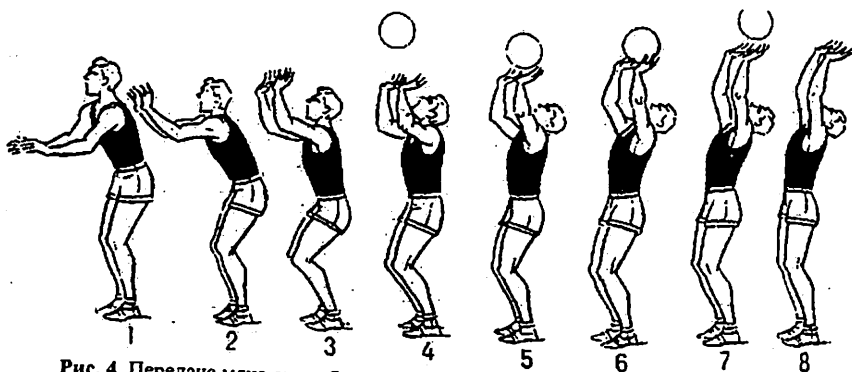


Рис. 4. Передача мяча способом сверху, через голову (назад).

2.4. Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Находясь в положении готовности — ноги на ширине плеч или шире, параллельны или одна впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед - вверх вслед за мячом.

Техника выполнения этого приема различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Когда мяч летит выше уровня пояса с незначительной скоростью, игрок принимает

его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью на уровне пояса, отличается более высоким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед менее значителен; отсутствует также активное встречное движение руками. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад - вверх, о. ц. т. тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью (18—20 м/сек) ниже уровня пояса, отличается большим сгибанием ног в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом о. ц. т. продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног. Незначительно выпрямляя туловище, волейболист амортизирует удар, смещая руки назад - вниз.

После приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх. Это связано в данном случае не с активным движением в суставах, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием ими от опоры, выпрямлением туловища и перемещением о. ц. т. игрока назад - вверх.

Прежде чем приступить к освоению этого приема, занимающиеся должны усвоить следующее:

- необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в исходном положении;
- мяч принимают на предплечья, ближе к кистям; если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приема и точность передачи ухудшаются;
- при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;
- скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;
- после приема мяча занимающийся должен принять положение готовности.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающийся должен уметь:

- принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки - предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены:

- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5 — 7 м и после перемещения принимать исходное положение.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навыки игроков.

При совершенствовании этого приема не следует забывать и о выполнении передачи мяча двумя руками сверху. Применять его нужно в зависимости от обстановки.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча двумя руками снизу:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное положение и движение рук:
 - расположены не симметрично;
 - предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
 - руки согнуты в локтевых суставах.
3. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

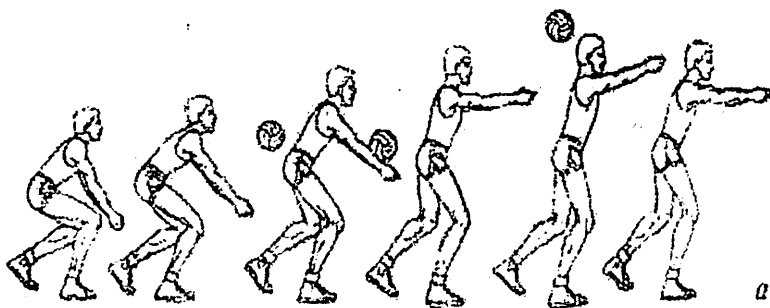


Рис. 5. Передача мяча способом снизу.

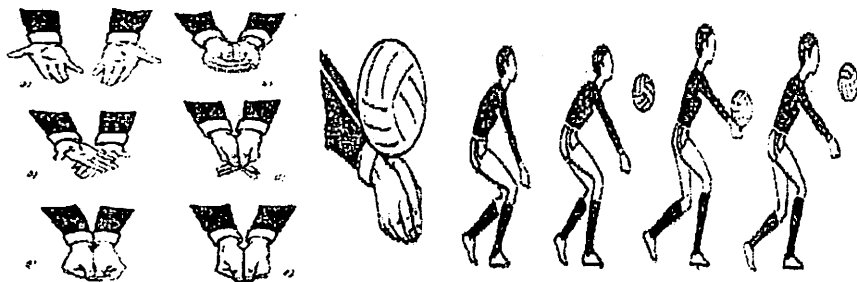


Рис. 6. Соединение кистей рук и положение тела игрока при передаче мяча снизу.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу включает: упражнения для развития подвижности в кистевых и плечевых суставах; броски набивных мячей двумя руками снизу; перемещения вперед, в стороны, назад; ускорения из различных исходных положений; упражнения на расслабление.

Подводящие упражнения

1. Имитация приема мяча — находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное внимание следует обращать на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

2. Прием мяча, подвешенного к шиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

3. Прием мяча, подвешенного к шиту, после выпада.

4. То же, что упр. 3, но после перемещений.

5. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

6. То же, что упр. 5, но после выпада.

7. То же, что упр. 6, но после перемещений.

Специальные упражнения

1. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м левее, правее, ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

4. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мячей, летящих с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость выполнять быстрое встречное движение руками к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленно смещать их вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч

летит с большой скоростью, т. е. после удара занимающегося, следует снижать скорость полета мяча — в момент приема туловище несколько приподнимать, а руки незначительно смещать вверх - назад.

5. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2—3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками снизу на максимальное количество раз.

6. Трое занимающихся располагаются треугольником на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. Обратить внимание занимающихся на необходимость выполнять движение руками в направлении вперед - вверх - вправо. После соприкосновения с мячом левую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на правую ногу.

То же в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед - вверх - влево, правую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на левую ногу.

7. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, а колонна — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 4 ударом руками сверху. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3.

8. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 2 и 3, а колонна — в зоне 1. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 2 двумя руками сверху. Основное внимание уделить точности направления мяча из зоны 1 в зону 3.

9. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, а колонна — в зоне 6. Игроки из зоны 6 поочередно приемом снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и уходят в конец колонны. Основное внимание следует уделить точности направления мяча из зоны 6 в зоны 4 и 2.

10. Занимающиеся в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному игроку в зонах 6 и 3. Приемом снизу мяч направляют из зоны 5 в зону 3, оттуда в зону 4, из зоны 4 через сетку в зону 6. Игрок, перебивший мяч через сетку, перемещается в конец колонны.

11. То же, что упр. 10, но колонны занимающихся расположены в зонах 6, 3, 2.

12. Занимающиеся в колоннах расположены в зоне 4 в 3 м от сетки, лицом к ней. Один игрок с мячом стоит в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; его поочередно после выхода вперед принимают занимающиеся, стоящие в колонне. После приема мяча, отскочившего от сетки, игрок перемещается в конец колонны.

13. То же, что упр. 12, но колонны занимающихся расположены в зонах 2.

14. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один игрок несильным ударом направляет мяч партнеру на метр

ближе, левее или правее его.

15. Занимающиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом — в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 1. Игроки, перемещаясь в сторону, поочередно принимают мяч и направляют его в зону 3.

16. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Несильным ударом он направляет мяч через сетку; игроки, поочередно выходя под мяч, принимают его и направляют в зоны 2,3.

2.5. Прием подачи

Прием подачи — технический прием, от которого зависит дальнейший ход игрового эпизода. Ошибки, допущенные здесь, немедленно приводят к потере очка. Плохой прием затрудняет развитие атаки. Из-за сложности выполнения прием подачи требует особого подхода при обучении и должен занять одно из главных мест в тренировочной работе. Техника выполнения приема подачи заключается в следующем.

Определив способ подачи соперника, волейболист принимает положение готовности — ноги на ширине плеч, одна на 20—30 см впереди другой, незначительно согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен на подающего игрока. После подачи, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, волейболист, принимающий подачу, быстро перемещается к месту падения мяча и принимает исходное положение — руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча. Игрокам, перед приемом подачи стоящим в зонах 4 и 5, рекомендуется занимать положение — левая нога выдвинута несколько вперед, а игроки, стоящие в зонах 2 и 1, выдвигают несколько вперед правую ногу.

При приеме подачи двумя руками сверху, когда мяч движется со средней скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища — в тазобедренном суставе увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускают несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. При большой скорости полета мяча или при планирующей подаче волейболист еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняет назад и выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

При приеме подачи двумя руками снизу в исходном положении ноги согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, предплечья супинированы. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляют. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Поскольку прием подачи — сложный элемент техники, способ выполнения которого может меняться в зависимости от способа подачи и ее тактической направленности, то занимающийся должен усвоить следующее:

- чем быстрее принимающий подачу игрок определит способ ее выполнения, тем скорее он сможет принять правильное положение готовности;
- чем раньше будут определены направление, траектория и скорость полета мяча после подачи, тем больше будет времени на перемещение навстречу мячу, принятие исходного положения и выбор способа приема подачи;

- игрок, принимающий подачу, заранее предполагает направление передачи мяча;

- качество передачи мяча после подачи зависит от своевременного и правильного принятия исходного положения;

- когда мяч летит с малой скоростью по высокой траектории, целесообразнее принимать и передавать его двумя руками сверху — тогда передача точнее;

- когда мяч летит с большой скоростью на уровне пояса, то лучше принимать его двумя руками снизу; этот прием позволяет игроку оставаться в опорном положении, что дает возможность быстро включаться в игровые действия, однако точность передачи, как правило, несколько снижается;

- при приеме подачи двумя руками сверху следует согнуть ноги в коленных и голеностопных суставах больше, чем при выполнении второй передачи, пальцы рук несколько напряжены. Если мяч летит быстро, то можно принять подачу с падением-перекатом на спину. Для этого волейболист выходит под мяч, тазобедренный сустав находится на уровне коленного, о. ц. т. тяжести тела опущен вниз и смещен за опору. Мяч принимают в без опорном положении, туловище несколько отклоняют назад, активным движением руками направляя мяч вперед-вверх, после чего следует группировка и падение-перекат на таз — спину. Во избежание травм при перекате на спину руки в стороны - назад для упора выставлять не рекомендуется, голову следует наклонять вперед;

- при приеме подачи двумя руками снизу следует принимать более низкую стойку. Руки при приеме подачи опущены несколько ниже, чем обычно. Сгибание рук в локтевых суставах не допускается, движение рук навстречу мячу минимально и уменьшается по мере увеличения скорости полета мяча. К стремительно летящему мячу выставляют предплечья и в момент касания его руки чуть отводят назад, амортизируя удар.

Для того чтобы успешно принять подачу, учащийся должен уметь: выполнять передачу мяча двумя руками сверху как на месте, так и после перемещений, а также с падением-перекатом на спину;

- выполнять передачу мяча двумя руками снизу как на месте, так и после перемещения. Поскольку большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки, то при обучении приему подачи следует

располагать занимающихся таким образом, чтобы они могли обеспечить полноценный прием. Вначале учат принимать подачи, располагая игроков в две линии. Затем, по мере овладения приемом, перестраивают их по ломаной линии. Этот способ расположения надежнее, так как перемещения вперед или назад игроки осуществляют быстрее, нежели в стороны; однако они не должны стоять близко друг к другу.

Принимая планирующую подачу, игроки несколько рассредоточиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь, в момент подачи занимает удобную позицию для приема мяча.

Обучая занимающихся технике приема подачи, следует заострить внимание на следующих деталях: стремиться обязательно научить их приему подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; подстраховывать игрока, принимающего подачу; выходя на прием мяча первым, принимать его; приняв подачу, стараться передать мяч в заранее обусловленную зону.

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи:

1. Игрок, принимающий подачу, располагается слишком близко к сетке или к лицевой (боковой) линии.
2. Игрок не принял положения готовности.
3. Запоздалая реакция на поданный мяч.
4. Несвоевременный выход к летящему мячу.
5. Попытка принять мяч и отказ от намеченных действий, вводящие в заблуждение партнера.
6. Запоздалый выбор способа приема подачи.
7. Игрок выполняет встречное движение руками к мячу, не учитывая скорость и траекторию полета мяча; руки сгибаются в локтевых суставах.
8. Мяч, принятый после подачи, не доведен до передающего игрока.



Рис. 7. Прием подачи двумя руками снизу.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения приема подачи направлены на развитие у занимающихся ответной реакции на действие преподавателя или партнера, на укрепление мышц пальцев рук и кистей, развитие быстроты движений без мяча и с мячом, а также ловкости (умения выполнять кувырки, падения-перекаты на спину влево, вправо и т. д.).

Подводящие упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Один игрок подбрасывает мяч вверх и несильным ударом по средней траектории направляет его на партнера. Мяч нужно принять двумя руками сверху.

2. То же, что упр. 1, но занимающийся, производящий удар по мячу, направляет его по низкой траектории, ниже пояса принимающего, мяч принимают двумя руками снизу.

3. Занимающиеся располагаются на одной стороне площадки, преподаватель с мячом — на противоположной, у места подачи. Подбрасывая мяч, преподаватель имитирует различные способы подачи. Игроки по заданию при нижней прямой подаче делают шаг вперед, при верхней прямой — шаг назад, при нижней боковой — шаг влево, при верхней боковой — шаг вправо.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок направляет мяч партнеру по различным траекториям и с различной скоростью, другой должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять сверху или снизу двумя руками. Способ приема выбирают произвольно, в зависимости от ситуации. Не рекомендуется злоупотреблять приемом мяча снизу.

5. То же, что упр. 4, но один занимающийся принимает мячи от двух партнеров, поочередно посылающих ему различными способами.

6. Два-три занимающихся стоят на боковой линии в 2 м друг от друга и принимают поочередно посылаемые им двумя игроками мячи с расстояния 9 м. Принимающие, взаимодействуя, выходят навстречу мячу — один принимает, а другой подстраховывает.

7. В парах. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в 5 м от сетки. Один игрок ударом направляет мяч через сетку по средней траектории на партнера, а тот, выйдя навстречу мячу, принимает его двумя руками сверху и передает игроку, стоящему в зоне 3.

8. То же, что упр. 7, но занимающийся, перебивающий мяч через сетку, направляет его по низкой траектории. Партнер принимает мяч двумя руками снизу.

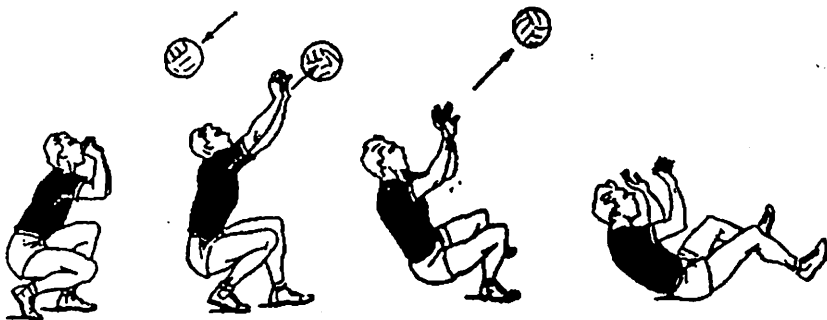


Рис. 8. Приём подачи двумя руками сверху, с падением на спину.

Специальные упражнения

1. Шесть занимающихся располагаются в две линии на одной стороне площадки. Подачу выполняют по высокой или средней траектории. Игроки принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание учащихся на необходимость пристально наблюдать за подающим игроком и своевременно перемещаться навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принимать устойчивое исходное положение перед приемом мяча.
2. То же, что упр. 1, но подачу выполняют по средней траектории. Занимающиеся перестраиваются и располагаются на площадке по ломаной линии. Принимают мяч двумя руками снизу и передают в зону 3. Необходимо обратить внимание занимающихся на то, что преждевременная изготовка перед приемом мяча двумя руками снизу закрепощает игрока.
3. Шесть занимающихся располагаются на одной стороне площадки. Игроки, подающие мяч, попеременно меняют способы подачи, подают ближе к сетке или дальше от нее. Принимающие подачу следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема, направляя мяч в зону 3.
4. Трое занимающихся располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляют в указанные зоны. Передачу игроки выполняют в зону 3.
5. То же, что упр. 4, но занимающиеся располагаются в зонах 1, 2 и 6. Подачу направляют в указанные зоны.
6. То же, что упр. 5, но занимающиеся располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимают по всей площадке. Следует обратить внимание занимающихся на необходимость незамедлительно выходить к месту падения мяча и своевременно принимать исходное положение.
7. Шесть занимающихся располагаются на площадке. Подачу выполняют любым способом. Подачу принимают рациональным способом, мяч передают

в зону 3. После приема 10 подач игроки переходят в другую зону.

8. То же, что упр. 7, но мяч при приеме подачи направляют в зону 2.

9. То же, что упр. 8, но мяч при приеме подачи направляют в зону 4.

10. Шесть занимающихся располагаются на площадке и, приготовившись к приему верхней прямой подачи, направляемой по средней траектории, стремятся своевременно распознать направление полета мяча, а затем действуют по заданию:

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

- если мяч принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 6 подстраховывает его, а игрок зоны 1 выбегает к сетке;

- Если мяч принимает игрок зоны 1, то игрок зоны 6 подстраховывает его, а игрок зоны 5 выбегает к сетке;

- Если мяч принимает игрок зоны 4, то игрок зоны 5 подстраховывает его, игрок зоны 1 выбегает к сетке;

- 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 10 подач игроки переходят на другую зону.

11. То же, что упр. 10, но мяч после приема подачи адресуют игрокам, выбегающим к сетке, - они должны выполнить передачу для нападающего удара.

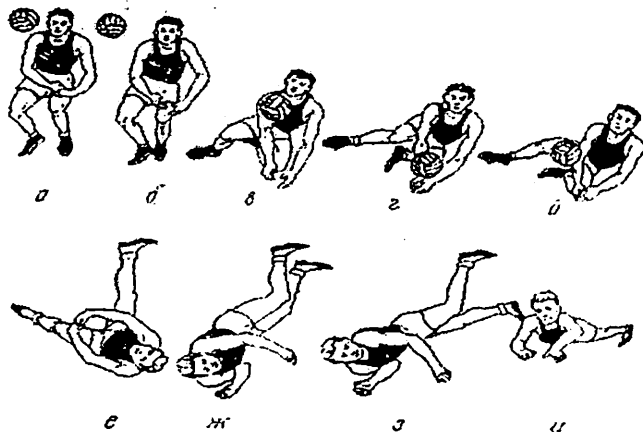


Рис. 9. Прием подачи двумя руками снизу, с падением-перекатом на спину.

2.6. Подачи

Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача-это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять её и правильно тактически реализовывать зависит ход игры.

По способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижняя прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи.

Опыт показал, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует поднятие вверх (верхняя подача) или отведение вниз (нижняя) бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (0,4-0,6 м) и удар, значительно облегчает подачу. Обучающимся не приходится распределять своё внимание и усилия на два одновременных движения (подброс мяча и замах), в результате меньше допускается ошибок, а отсюда и большая эффективность подачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи такова. Исходное положение - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную площадку. Правую руку отводит для замаха назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки вверх подбрасывает мяч на 0,4-0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку ведёт вниз- вперёд (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и производит удар по мячу.

Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону - вверх. Тяжесть тела переносит на правую ногу, туловище слегка прогибает; мяч на ладони левой руки, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,6-0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производит удар по мячу. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивается влево.

При обучении подачам мяча занимающийся должен усвоить следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч подбрасывают вертикально вверх;

- удар по мячу выполняют выпрямленной рукой;
- от того, в каком месте кисть прикладывают к мячу, зависит направление его полёта, а от силы удара - скорость самого полёта.

Прежде чем приступить к выполнению подачи, занимающиеся должны:

- научиться принимать исходное положение;
- уметь бросать набивной мяч (1-3 кг) правой рукой снизу вперёд-вверх (для нижней прямой подачи) и из-за головы (для верхней прямой подачи) на расстояние не менее 6 м.

Нужно объяснить занимающимся, что удары по мячу наносят основанием ладони и не в полную силу. Увлечение сильным ударом отражается обычно на технике подачи.

Если обучение подачи не входит в задачу урока, то в конце его каждый волейболист должен выполнить хотя бы 10 подач. Например, можно организовать соревнования на точность.

Подачу на точность рекомендуется выполнять в ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать по 5-10 раз в каждую зону. Переходить к обучению нижней боковой и особенно верхней боковой подаче желательно после того, как юные волейболисты овладели этими упражнениями.

Целесообразно выполнять подачи с различными интервалами (в пределах 5 сек.).

При овладении тактикой подач занимающиеся должны стремиться затруднить сопернику приём мяча - подавать на игрока, слабо владеющего приёмом, усложнять организацию атаки. При подаче не следует спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков и соперник растерян, - темп игры не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличится.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

1. Неправильное исходное положение.
2. Мяч подброшен вперёд, в сторону или за голову
3. Недостаточный или чрезмерныймах для удара.
4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.
7. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.
8. В момент удара не разворачивают плечи.
9. После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

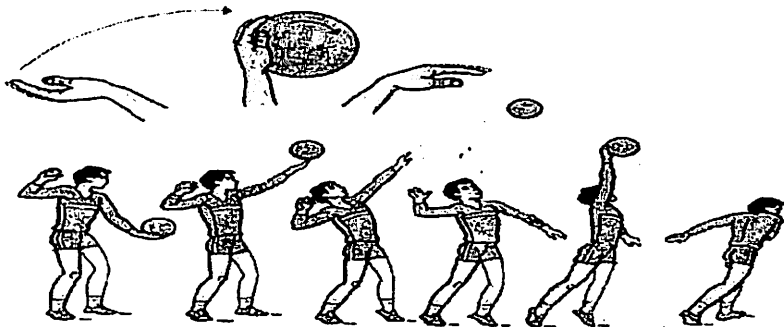


Рис. 10. Верхняя прямая подача.

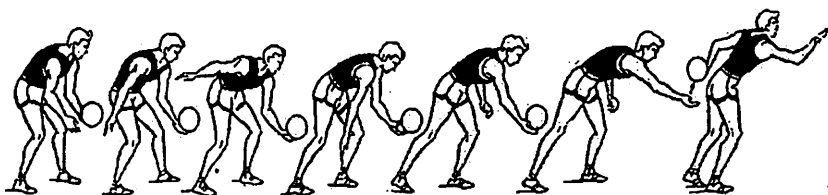


Рис. 11. Нижняя прямая подача.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам должен включать упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса, броски набивных мячей, упражнения с сопротивлением партнёра, с резиновым амортизатором.

Подводящие упражнения

1. Многократное принятие исходного положения.
2. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).
3. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
4. Имитация подачи - удар по мячу, закреплённому в держателе.
5. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.
6. Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведённой на высоте сетки.
7. Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетки.

8. То же, что упр. 7, но подача в левую, правую половину площадки.

Специальные упражнения

1. подача в пределы площадки с места подачи.
2. подача в правую, левую половины площадки.
3. подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
4. Соревнования на точность попадания в установленный квадрат.
5. Чередование способов выполнения подачи (верхняя, нижняя и т. д.).
6. Соревнования на выполнение установленного преподавателей количества подач.
7. Подачи на точность в зоны 1, 6, 5 и т. д.
8. Подачи на силу (верхняя прямая и боковая).

2.7. Нападающий удар

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара - прямой нападающий удар «по ходу», при котором направление полёта мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Существует также боковой направляющий удар.

Различают нападающий удар и по способу тактической реализации - удары с переводом и обманные. Каждый из них имеет определённую тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, т. е. от направления высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищённую зону.

Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры.

Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких, как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия проходят в пределах 1-3 сек. И условия выполнения нападающего удара постоянно меняются (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то понятно, почему волейболисты довольно долго овладевают этим техническим приёмом.

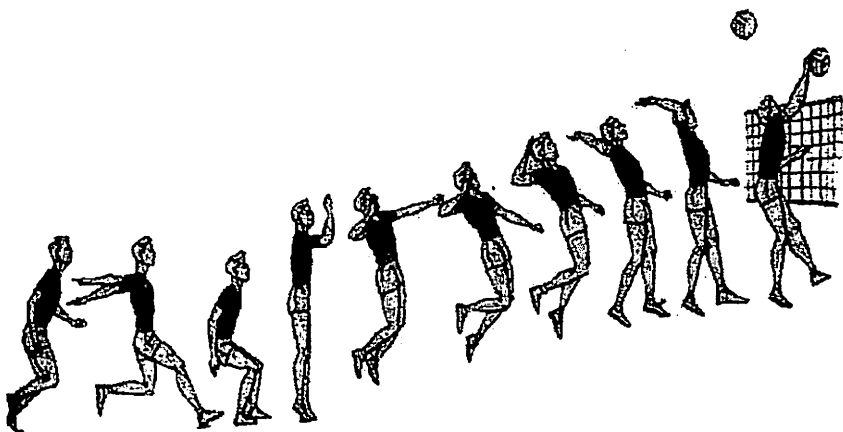


Рис. 12. Прямой нападающий удар.

Техника наиболее распространённого прямого нападающего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Определив возможное направление полёта мяча, волейболист, постепенно разгоняясь, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полёта мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз - назад, волейболист выполняет наскок на выставленную вперёд правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибая ноги. Маховым движением руками вперёд - вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх. Левую руку после махового движения задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу осуществляет сгибанием туловища и разгибанием правой руки, которая движется навстречу мячу: левую руку опускает вниз, ноги разгибает. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги.

Для того, чтобы успешнее и более качественно овладеть нападающим ударом, занимающийся должен усвоить следующие положения.

Нападающему необходимо обладать мгновенной реакцией, высокой скоростью, высоким прыжком, быть ловким.

Нападающий удар включает разбег, толчок, собственно нападающий удар и приземление.

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полёта мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при

расстоянии между игроками 3-5 м выходить на мяч следует в момент передачи, если расстояние 2-3 м - до передачи, если 6-8 м - после передачи.

Скорость перемещения игрока к сетке и прыжка зависит от траектории полёта мяча- чем выше траектория, тем меньше скорость перемещения, и наоборот.

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи- в начале разбега, при прострельной передачи- в конце.

При напрыгивании на опору стопы выставленной вперёд ноги ставят с пятки (стопорящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперёд после толчка.

Перед отталкиванием от опоры стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз- назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперёд- вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара.

При достаточно эффективном замахе правой рукой в прыжке и прогибании туловища ноги сгибают в коленных суставах- игрок принимает положение «натянутого лука».

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой перед туловищем.

Сила нападающего удара от энергичного сокращения мышц живота, груди и руки и последующего резкого сгибания кисти в лучезапястном суставе и опускания бьющей руки вниз.

Готовя себя к выполнению нападающего удара, занимающийся должен уметь:

быстро реагировать на движущийся объект (время реакции в пределах 0,20-0,25 сек.);

развивать ускорения на отрезках 3-5 м;

прыгать вверх толчком обеими ногами так, чтобы серединой предплечья коснуться верхнего троса волейбольной сетки;

стоя на полу, попадать набивным мячом (2 кг) семь раз из десяти в круг диаметром 1 м с расстояния 6 м, замахнувшись из-за головы.

В ряде методических пособий по волейболу обучение нападающему удару рекомендуется начинать с передач длиной 3-4 м, поскольку считают, что новичку легче согласовать свой выход в движением мяча. Опыт работы с новичками показывает, что когда обучение нападающему удару начинается вначале с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега по мячу, летящему на средней траектории с небольшого расстояния, то эффект ощутимее.

В начале занятий целесообразно использовать расчленённый метод обучения. Для этого необходимо обучить занимающихся ударному

движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом- в прыжке после разбега.

Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45-50 градусов. Уместно напомнить о правильном приземлении- следует избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жёсткое приземление), что часто приводит к травмам.

Удары по мячу вначале не должны быть сильными. По мере овладения нападающим ударом целесообразно чередовать сильные и слабые удары.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара:

1. Несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега и прыжка скорости, траектории полёта мяча, а также месту отталкивания) - игрок пробегает под мяч.
2. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору (прыжок в длину).
3. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком.
4. Двойной наскок перед прыжком.
5. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании.
6. Игрок рано прыгает и не достаёт мяч.
7. Рука при замахе отводится в сторону, мах выполняется чрезмерно напряжённой рукой.
8. Большой прогиб туловища при замахе.
9. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
10. Кисть не накрывает мяч сверху.
11. Отсутствует завершающее движения кистью.
12. Приземление на пятки и - отсутствие амортизации при приземлении.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающим ударам должны быть направлены на развитие реакции занимающихся на звуковой и зрительной сигналы, а также силы мышц рук, туловища и ног, быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести, умения чередовать напряжения и расслабления мышц.

Подводящие упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед - вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнёр. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающийся, стоя на полу,

располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. То же, что упр. 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удалён от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше её. Занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара опускают вниз, не задевая сетки. Вместо держателя можно использовать мяч, подвешенный на леске, или держать мяч на ладони.

5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и, одновременно отводя руки вниз - назад, фиксируют полуприсед.

6. То же, что упр. 5, но полуприсед фиксируют после разбега в 2-3 шага.

7. То же, что упр. 6, но занимающиеся, выполнив разбег, а затем наскок, выпрыгивают вверх. В момент прыжка делают активный взмах руками вперёд - вверх без задержки в положении полуприседа.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся, выпрыгнув вверх, имитируют удар правой рукой.

9. То же, что упр. 4, но нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 2-3 шага.

Специальные упражнения

1. Занимающиеся построены в колонну в 2-3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега- 2-3 шага.

2. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

3: То же, что упр. 2, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

4. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4.

5. То же, что упр. 2, но нападающий удар осуществляют из зоны 2.

6. То же, что упр. 4, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

7. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

8. Нападающий удар в зоне 4 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

9. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

10. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

11. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со средней передачи за голову из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 1.

12. Нападающие удары из зон 4, 3, 2 с низких передач из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зоны 6.

13. Нападающие удары из зон 4 и 2 с краёв сетки с передачи из зоны 3. Разбег выполняют вдоль боковой линии или из-за пределов площадки. В зону 3 мяч направляют из зоны 6.

14. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2.

15. Нападающий удар из зоны 2 с высокой передачи из зоны 4.

16. Нападающие удары из зон 2, 3, 4 с передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляет один из нападающих игроков.

17. Нападающие а зонах 4 и 3, передающий в зоне 2. Нападающий удар из зоны 4, в зоне 3 обучающийся разбегается к сетке, прыгает и имитирует удар.

18. То же, что упр. 17, но игрок зоны 3 нападает, а игрок зоны 4 имитирует удар.

19. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 2 занимающийся выбегает к мячу и выполняет передачу за голову туда, куда выходит игрок зоны 3, и нападает. В зоне 4 выполняется имитация удара.

20. То же, что упр. 19, но на передачу выходит игрок зоны 4, а удар выполняет игрок зоны 3 в зоне 4 после передачи за голову.

21. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зоны 2 занимающийся выходит к мячу и выполняет передачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны 4 и нападает; игрок зоны 3 разбегается к сетке и имитирует удар.

22. То же, что упр. 21, но игрок зоны 4, подбегая к передающему, имитирует удар, а игрок зоны 3 нападает.

23. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зоны 4 занимающийся 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.

24. То же, что упр. 23, но игрок зоны 2, подбегая к передающему, имитирует удар, а игрок зоны 3 нападает.

25. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зоны 1 занимающийся выходит к мячу и выполняет передачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны 4 и нападает. Игроки зон 3 и 2 в своих зонах имитируют удар.

26. То же, что упр. 25, но передачу выполняют за голову, нападает игрок зоны 2, игроки зон 4 и 3 имитируют удар.

27. То же, что упр. 25, но нападает игрок зоны 3. Игроки зон 4 и 2 имитируют удар.

28. То же, что упр. 25, но нападающие зон 4, 3 и 2 разбегаются к сетке, после передачи мяча игроком зоны 1 один из нападающих выполняет нападающий удар.

2.8. Блокирование

Блок- это наиболее действенное средство нейтрализации нападающих ударов соперника. Блокирование является основным оружием обороны. Умелая постановка блока даже приносит команде очки.

Блок, выполненный одним игроком, называется индивидуальным, выполненный двумя или тремя игроками - групповым. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонной и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых игроков, отличающихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить равновысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования- этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование игроки в лучшем случае не добиваются успеха, а в худшем- совершают ошибку.

Индивидуальное блокирование. Техника индивидуального блокирования заключается в следующем.

Находясь в положении готовности перед сеткой - ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников. Как только волейболист определил предполагаемое место атаки, он, если это необходимо, незамедлительно перемещается приставными или обычными шагами и принимает исходное положение - ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч.

Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий игрок выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы параллельно поднятых вверх - вперёд рук разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на стороны па сторону соперников). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и одновременно контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедренном суставе. ноги

выпрямлены. После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги.

Для того чтобы успешно овладеть техникой блокирования, занимающиеся должны твёрдо усвоить следующее:

- в исходном положении перед постановкой блока игрок сгибает ноги до положения полуприседа;

- для погашения горизонтальной скорости после перемещения в сторону перед прыжком выполняют стопорящий шаг, выставляя маховую ногу в сторону, затем приставляют опорную ногу, и игрок прыгает вверх;

- прыжок вверх выполняют активным разгибанием ног и туловища, а также резким маховым движением руками вверх;

- момент прыжка определяют в зависимости от действий нападающего и характера передачи для нападающего удара (по скорости и высоте полета мяча): при блокировании нападающий ударов, выполняемых со средних или высоких по траектории передач, прыгать следует чуть позже нападающего, при прострельных передачах и нападающих ударах на взлёте - одновременно с ним;

- в момент прыжка руки в согнутом положении проносят перед туловищем так, чтобы не задеть сетку, и выпрямляют вверх - вперёд;

- поднятые вверх - вперёд руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены; указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетал между кистями; предплечья находятся на таком расстоянии от верхнего края сетки, чтобы мяч не мог пролететь между ними;

- в момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены - благодаря этому игрок имеет более устойчивое положение в верхней точке прыжка, исключается падение на сетку;

- приземляются на полусогнутые ноги;

- выполнив блокирование, игрок продолжает внимательно следить за мячом.

Прежде чем приступить к освоению блокирования, занимающиеся должны уметь:

- принимать положение готовности;

- передвигаться обычными и приставными шагами в средней стойке, а также бегом;

- оттолкнувшись обеими ногами, прыгать вверх и выносить кисти рук над сеткой, установленной на высоте, соответствующий возрасту занимающихся.

При обучении блокированию преподавателю следует обратить внимание занимающихся на правильный выбор места для отталкивания при прыжке, своевременный прыжок и вынос над сеткой. В момент прыжка блокирующие зачастую поднимают руки выше головы и делают такое же

движение, как при замахе для нападающего удара. После этого игрок нередко резко выносит руки вперёд и, не сумев задержать их, касается сетки. Этот недостаток можно устранить, если руки выносить вверх перед лицом движением снизу вверх на расстоянии от сетки, примерно равном половине радиуса мяча. При этом нельзя допускать замаха назад.



Рис. 13. Блокирование.

Занимающимся следует рекомендовать закрывать основное направление полёта мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4- это зона 5 на своей площадке, при ударе из зоны 2- зона 1. Чтобы преградить путь мячу в основном направлении, блокирующий должен отталкиваться на пути разбега нападающего при прямом ударе. Иными словами, если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своём пути встретил бы блокирующего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево; при ударе из зоны 2 он делает то же самое, располагаясь справа от мяча.

При блокировании нападающего удара у края сетки блокирующий должен незначительно развернуть ладонь крайней от неё руки влево в зоне 2 или вправо в зоне 4.

Парировав удар, блокирующий не выключается из игры, а стремится осуществить само - страховку.

Иногда начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь при взмахе руками коснуться сетки, заранее располагают их на уровне груди или лица, выполняют мах коротким резким движением вверх. Такой вариант возможен, только при этом нужно более активно разгибать ноги.

Многие начинающие игроки, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и уже не видят, куда он летит. Для устранения этого недостатка рекомендуется начинать обучение с блокирования перекидок мяча через сетку в заранее обусловленное место. Затем упражняться, ставя блок при перекидках мяча в неизвестных направлениях, а в дальнейшем блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать тренировочное соревнование между нападающим и блокирующим. Параллельно следует работать над развитием прыжковой выносливости, давая игрокам задание - многократно выполнять прыжки с выносом рук над сеткой.

Ошибки, встречающиеся при выполнении блокирования:

1. Отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка-блокирующий задевает сетку или при перемещении в стороны сбивает партнёра.

2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка.

3. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).

4. В результате маха прямыми руками при прыжке блокирующий задевает сетку.

5. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.

6. Руки широко разведены или кисти расположены одна на другой.

7. После постановки блока игрок опускает прямые руки и задевает сетку.

8. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.

9. Приземление выполняют на прямые ноги.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения блокирования должны быть направлены на развитие и совершенствование ответной реакции, умения ориентироваться, силы, быстроты движений, скорости перемещений, прыгучести и прыжковой выносливости занимающихся.

Подводящие упражнения

1. В парях. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии

шага. Один игрок держит мяч сверху перед собой; другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх - вперёд, касается ладонями мяча и таким образом опускает вниз. Обратить внимание обучающихся на расположение кистей на мяче.

2. В парах, стоя на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки (сетку можно опустить). Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

3. То же, что упр. 2, но занимающийся, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке.

4. Занимающиеся располагаются на гимнастических скамейках, установленных одна на другую с противоположных сторон сетки; мяч закреплён в держателе. Один игрок, вынося руки перед туловищем, ладонями надавливает на мяч, вытесняя его из держателя; другой, поймав мяч, заново устанавливает его в держателе.

5. То же, что упр. 4, но блокирующий выполняет упражнение, стоя на площадке, из исходного положения прыгает вверх. Обратить внимание занимающихся на движение рук при замахе в момент прыжка, выносе рук над сеткой после постановки блока.

Специальные упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Партнёр, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, стоя на скамейке, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону.

2. То же, что упр. 1, но блокирующий, стоя на площадке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. Следует обратить внимание блокирующего на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

3. То же, что упр. 2, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в сторону ставит блок. Мяч подбрасывают вверх - в сторону на 0,5-0,8 м по отношению к блокирующему. Блок ставят после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

4. Два - четыре занимающихся располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные построены в колонну с противоположной стороны 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.

5. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок, стоя на скамейках, установленных одна на другую (на столе, на тумбе), подбрасывает мяч вверх и, ударя по нему, стремится перебить через сетку, другой, стоя на площадке, из исходного положения

выпрыгивает вверх и ставит блок. По мячу сильно не ударять. Добиться, чтобы расстояние между ладонями у блокирующих не превышало радиуса мяча.

6. В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки; два игрока с одной стороны, один - с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар, третий - ставит блок. Нападающий игрок начинает выполнять упражнение только после того, как блокирующий будет готов к выполнению задания.

7. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют после передачи мяча, направленного по средней траектории. Блокирующий располагается напротив нападающего игрока и прыгает на блок чуть позже него.

8. Занимающийся располагается между зонами 3 и 2, заведомо зная направление удара «по ходу» из зоны 4.

9. То же, что упр. 8, но блокирующий располагается между зонами 3 и 4, а нападающий удар «по ходу» осуществляют из зоны 2.

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

11. Блокирование нападающих ударов из зоны 2 в различных направлениях после второй передачи мяча из зоны 3.

12. Занимающийся располагается между зонами 2 и 3. На противоположной площадке один нападающий в зоне 4, другой - в зоне 3. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 или 3 после второй передачи мяча из зоны 3. Передача адресуется одному из нападающих. Блокирующий, определив место атаки, перемещается влево или вправо и ставит блок.

13. То же, что упр. 12, но блокирующий располагается между зонами 4 и 3, а нападающие в зонах 2 и 3. Блокирование нападающих ударов из зоны 2 или 3 после второй передачи мяча из зоны 3.

Групповое блокирование. В основу обучения групповому блокированию положены те же методические приёмы, что и при обучении индивидуальному блокированию. Следует обратить внимание занимающихся на согласованность действий двух (трёх) блокирующих.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, рекомендуется освоить несколько подводящих, используемых в упрощённых условиях.

1. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой - партнёр с мячом. Партнёр набрасывает мяч на верхний трос сетки, обучающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на партнёра.

2. То же, что упр. 1, но партнёр набрасывает мяч напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
3. Двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны 4.
4. Двойное блокирование нападающего удара «по ходу» из зоны 2.
5. Двойное блокирование нападающего удара в зоне 3 с переводом влево или вправо.
6. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2. Нападающий удар выполняют из зоны 4 или 2. Средний и крайний блокирующие перемещаются к месту атаки и согласованно ставят блок.
7. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи выходящего игрока зоны 1.

Защитные действия и страховка

Основу защитных действий волейболистов (помимо блокирования) составляет приём нападающих ударов, включающий приём мячей при страховке.

Техника приёма снизу мяча, летящего с большой скоростью, отличается большим, чем обычно, сгибанием ног одновременно снижением о. ц. т. Методика обучения этому игровому приёму ничем существенным не отличается от методики обучения приёму мячей, летящих с незначительной скоростью. Поэтому при обучении игре в защите можно использовать методические рекомендации и комплексы упражнений, изложенных в разделе «Приём мяча двумя руками снизу».

Техника приёма мяча двумя руками сверху с падением- перекатом на спину. Разнообразные направления и большая скорость полёта мяча, направленного нападающими ударами, вынуждают иногда волейболистов принимать его в падении. Техника этого приёма не сложна: волейболист, находящийся в низком исходном положении, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч, затем убирает с площадки стоящую сзади ногу и приземляется на бедро - таз с последующим перекатом на спину.

Техника приёма мяча одной рукой снизу с падением - перекатом на спину аналогична предыдущему способу и отличается лишь большим смещением игрока за опору и способом удара по мячу. Игрок подбивает мяч ладонью руки, выставленной в сторону.

Техника приёма мяча одной рукой или двумя руками снизу с опорой на руки и падением- перекатом на грудь - живот сложна. Однако приём этот необходим в тех случаях, когда мяч изменил направление или летит далеко от игрока.

После перемещения из низкого исходного положения игрок переносит тяжесть тела на выставленную вперёд и согнутую в коленном суставе ногу,

руки для замаха отводит назад. Выставленную вперёд ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперёд, подальше за опору, руки выносит вперёд и подбивает мяч. После касания мяча волейболист опускает руки вниз для упора, прогибается и, согнув руки, приземляется на грудь и перекачивается на живот. Обучать этому приему следует хорошо физически подготовленных игроков и для безопасности вначале на матах.

Страховка блокирующих и нападающих игроков осуществляется игроком из зон 1, 5, 6, а также игроками зон 2, 4 или 3, не участвующими в блоке. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приёмах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в среднем исходном положении и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на прежнее место в свою зону. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, иногда, если есть возможность, - сразу на удар.

Играя в защите, команда использует две тактические системы: при страховке игроками задней линии (1, 5, 6) или передней линии (2, 4, 3). Однако существует и вариант смешанной страховки (двойной) - игроком передней и задней линий (например, зоны 4 и 1).

Прежде чем приступить к обучению занимающихся защитным действиям, необходимо, чтобы они усвоили следующие положения:

от умения вести наблюдение за мячом и действиями соперников зависит своевременность организации защитных действий;

выбор рационального способа приёма мяча зависит от избранной стойки, реакции на мяч и скорости перемещения;

игра в защите - коллективные действия, поэтому необходимо постоянно согласовывать свои действия с действиями партнёров по команде.

К началу обучения защитным действиям занимающийся должен уметь: применять рациональную стойку и быстро перемещаться; владеть приёмом мяча одной и двумя руками снизу.

Ошибки, встречающиеся при осуществлении защитных действий:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное расположение игрока по отношению к летящему мячу.
3. Нерациональный способ приёма мяча.
4. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полёта мяча.
5. Жёсткое приземление после падения.

Подготовительные упражнения

В комплекс подготовительных упражнений, предназначенных для обучения защитным действиям, целесообразно включать упражнения.

направленные на развитие быстроты реакции, скорости перемещения из различных исходных положений, силы мышц рук и туловища, ловкости, разнообразные акробатические упражнения - кувырки, перекаты, полёт-кувырок, эстафеты, включающие бег, прыжки, падения, жонглирование мячом, отбивание мяча в падении.

Подводящие упражнения

1. Перемещения по площадке в различных направлениях приставными и обычными шагами в высоком, среднем и низком исходном положении.

2. То же, что упр. 1, но равномерно делая ускорения.

3. То же, что упр. 1, делая рывки с места.

4. Ловля мяча в низком положении, имитация передачи мяча двумя руками сверху и перекат на спину.

5. Ловля мяча с выпадом левой ногой вперёд - влево, правой вперёд - вправо, имитация передачи мяча двумя руками сверху и перекат на бедро - спину.

6. То же, что упр. 4, по двумя руками снизу.

7. То же, что упр. 5, но двумя руками снизу.

8. То же, что упр. 4 и 6, но выполнять приём и передачу мяча.

9. То же, что упр. 5 и 7, но выполнять приём и передачу мяча.

10. Подбивание мяча при броске вперёд с перекатом на грудь - живот.

11. В парах. Один занимающийся ударом направляет мяч партнёру, который, избрав рациональный способ приёма, принимает мяч и передаёт его.

12. То же, что упр. 11, но удар выполняют в прыжке.

13. Двое занимающихся поочередно ударами направляют мяч третьему.

Специальные упражнения

1. Партнёры располагаются на противоположных сторонах площадки. Один игрок после собственного набрасывания выполняет нападающий удар через сетку, другой а 6 - 7 м от сетки принимает мяч.

2. Занимающиеся после собственного набрасывания осуществляют нападающие удары через сетку из зон 4 и 2 по диагонали в зоны 5 и 1, где располагаются защитники, которые поочередно принимают мячи, направляя их в зону 3.

3. Трое занимающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1 и принимают поочередно нападающие удары из зон 4 и 2.

4. То же, что упр. 3, но нападающие удары выполняют против имитируемого одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5.

5. Приём нападающих ударов, выполняемых с далёких от сетки передач. Игроки, принимающие мяч, располагаются за задней линией в

зонах 1, 6, 5.

6. Шесть занимающихся организуют оборону против нападающих ударов, выполняемых поочередно из зон 4, 3, 2. Блок индивидуальный, страховка игроком зоны 6 (1, 5).

7. То же, что упр. 6, но блок групповой; защита при страховке игроком, не участвующим в блоке (4, 3, 2).

8. Два полных состава команд поочередно выполняют по три нападающих удара из любой зоны. Обороняющаяся команда организует блок, защиту и контратакует.

Содержание:

Введение	3
1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Техническая подготовка	5
2.1. Стойки и перемещения	8
2.2. Передачи мяча двумя руками сверху	12
2.3. Передачи мяча двумя руками через голову (назад)	17
2.4. Приём мяча двумя руками снизу	18
2.5. Приём мяча	23
2.6. Подачи	29
2.7. Нападающий удар	32
2.8. Блокирование	38
Литература	49

Литература:

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений I Ташкент 2006 – 240 с.
2. Айрапетьянц Л. Р., Годик. М. А. Спортивные игры .Т. Ибн Сины. 1991г.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. Спорт Академия. Пресс. 2003 – 144с.
4. Волейбол: официальные правила соревнований М: Терра – Спорт 2001 – 32с.
5. Железняк Ю. Д. , Ивойлов А. В. Волейбол. Учебник для институтов. МФиС 1988г.
6. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. МФиС – 2001
7. Кунянский – М : Гранд 1998 – 336с.
8. Стрельцов В. А., Шнейдер В. Ю., Клишина Г. А., Фролова О. В. Практика организации учебного процесса по физической культуре в вузе (На примере начального курса обучения волейболу) Теория и практика физической культуры 2006. № 7 с – 18 – 23.

Формат 60x84 1/16

Заказ № - 122 . Тираж - 20

Отпечатано в Издательско полиграфическом
центре «ALQASH» при ТУИТ
Ташкент ул. Амир Темура, 108

Kitobni quyida ko'rsatilgan muddatdan
kechiktirmay qaytaring

--	--	--

--	--	--	--	--

