

ВОЛЕЙБОЛ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Челябинск
2013**

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»**

ВОЛЕЙБОЛ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск
2013

УДК 796.3 (021)

ББК 75.569 я 73

В

Волейбол [Текст]: методические рекомендации / сост. Н.А. Марянинов – Челябинск.: Изд-во Челяб. гос. пед. Ун-та, 2013. – 20 с.

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельных занятий волейболом студентов неспециализированных факультетов педагогических вузов при изучении дисциплины «Физическая культура».

Рецензенты: С.А. Айткулов, канд. пед. наук, доцент
Т.В. Глебко, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Пояснительная записка.....	5
Содержание разделов.....	7
Планы практических занятий.....	9
Тематика занятий для овладения навыками игры в волейбол.....	14
Организация самостоятельной работы.....	16
Библиографический список.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника.

В отличие от некоторых видов спорта, в волейбол нельзя играть, не освоив предварительно технику выполнения базовых элементов.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с общефизической подготовки (развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и развития специальных способностей (пространственная точность движений, прыжковая выносливость, скоростно-силовая выносливость, игровая выносливость). Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами техники игры. По мере формирования необходимых навыков, условия выполнения упражнений усложняются. В процессе обучения спортивной игре занимающиеся должны научиться:

- согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча;
- учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников);
- предвидеть действия других игроков;
- быстро анализировать игровую обстановку;
- эффективно выполнять технические приемы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол уже давно завоевал большую популярность в спортивном мире. В настоящее время Международная федерация волейбола (ФИВБ) – самая многочисленная из международных спортивных организаций (в нее входят 218 национальных федераций). Все больше внимания уделяется развитию детского и юношеского волейбола. В эту игру играют с успехом и в общеобразовательных школах и на простейших площадках.

Цель самостоятельных занятий – формирование у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности педагога в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования.

Задачи для студентов:

- 1) освоение студентами методики обучения технике и тактике волейбола, развитие физических качеств;
- 2) изучение литературы, использование электронных учебников и современных локальных сетей.

Занимая значительное место в цикле спортивно-педагогических дисциплин ИДТПП и в сочетании с другими предметами учебного плана, курс изучения волейбола призван содействовать успешной подготовке будущих педагогов.

Учебная работа по курсу волейбола осуществляется в форме теоретических, учебно-практических, образно-методических, индивидуальных и самостоятельных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, семинарских занятий, на которых излагается программный материал по основам истории и теории волейбола. Студенты на этих занятиях овладевают знаниями по обучению технике и тактике иг-

ры, правилами и методикой судейства, организации и проведению учебных занятий и соревнований.

На учебно-практических занятиях студенты обучаются технике игры и ее тактике, изучают методику проведения занятия, самостоятельно проводят отдельные части занятия и судейство учебных игр.

Основная направленность индивидуальных и самостоятельных занятий студентов заключается в закреплении изученных учебных разделов и включает в себя: изучение специальной литературы, составление документации, проведение и анализ учебно-тренировочных занятий по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических и функциональных возможностей организма, которые создают благоприятные условия для совершенствования навыков игры.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной.

Задачи общей физической подготовки (ОФП):

- 1) укрепление здоровья занимающихся;
- 2) развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Средства ОФП:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) другие виды спорта.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки:

- 1) развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол;
- 2) развитие качеств, необходимых для реализации тактических действий;
- 3) развитие качеств, необходимых для выполнения технических приемов;
- 4) развитие согласованности движений волейболиста со скоростью и траекторией полета мяча.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка необходима, чтобы изучить:

- 1) методику обучения технике и тактике игры;
- 2) методику физической подготовки;
- 3) изучение правил и методики судейства.

Основные правила волейбола

- подача – введение мяча в игру с подбрасывания и удара одной рукой с целью перебивания мяча на сторону соперника;
- прием – задача направить мяч в переднюю зону с целью, чтобы пасующий мог сделать передачу нападающему;
- передача мяча – верхняя двумя руками и нижняя с целью наилучшего нападающего удара на сторону соперника;
- нападающий удар – осуществляется направление мяча через сетку на сторону соперника с целью затруднить прием мяча;
- блокирование – цель – препятствовать перелету мяча на свою сторону.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Изучая и совершенствуя тот или иной технический прием, обязательно нужно рассматривать тактические возможности его применения.

Занятия волейболом начинают с изучения стоек и перемещений. В процессе обучения перемещениям в начале они выполняются на слегка согнутых, потом – на полусогнутых и затем – на сильно согнутых ногах (в низкой стойке).

Упражнения

1. Приставные шаги правым, левым боком от одной боковой линии до другой с различной скоростью передвижения.
2. Приставные шаги лицом вперед и спиной вперед, попеременно то правая нога впереди, то левая с различной скоростью передвижения.
3. Чередование способов перемещения: ходьба, бег, приставные шаги (по участкам площадки, в ответ на сигналы).

Занятие 1. Передача мяча сверху двумя руками.

Изучению, закреплению и совершенствованию навыка передачи мяча сверху двумя руками надо постоянно уделять много внимания. В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:

1. Имитационные упражнения.
2. Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диаметром 2 м.
3. Многократные передачи мяча в стенку.

4. Передачи в парах после перемещений. Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д.

5. Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову.

6. Передача в парах двумя мячами.

Занятие 2. Верхняя прямая подача.

Способ назван так потому, что удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава в исходном положении, стоя лицом к сетке. Верхние прямые подачи могут выполняться несколькими способами: несильным, но точным ударом; с незначительной точностью, но с предельной силой; а также с планирующей траекторией полета мяча, точность которой зависит от силы удара. Во всех этих случаях при схожести исходного положения техника подготовительных и основных рабочих фаз будет отличаться друг от друга в этих разновидностях верхней прямой подачи.

При выполнении подачи подающий стремится направить мяч так, чтобы затруднить игрокам команды соперников его прием. Обычно мяч посылают на игрока, слабо владеющего приемом, а также к лицевой или боковым линиям.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования подачи

1. Имитация подачи с ударом ладонью о стену.

2. Подача мяча с руки партнера.

3. Выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу.

4. Выполнение различных вариантов подачи мяча.

Занятие 3. Нападающий удар.

Нападающий удар используется для завершения атакующих действий команды. При выполнении нападающего удара нужно следить за положением кисти в момент нанесения удара. Кисть должна располагаться сверху мяча.

Для изучения, закрепления и совершенствования нападающего удара используют следующие упражнения

1. Нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену.
2. Удар в пол перед собой – с отскоком мяча через сетку партнеру.
3. То же, но в прыжке.
4. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.
5. Нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером.
6. Нападающие удары из различных зон после разных передач.
7. Нападающие удары против блокирующего (одного, двух, трех).

Занятие 4. Блокирование нападающего удара

Блокирование нападающего удара применяется для прерывания атакующих действий противника с целью выигрыша очка, подачи или смягчения нападающего удара с последующим произведением атакующих действий.

В блокировании атакующего удара техника и тактика выступают в неразрывном единстве. Техника определяет правильную постановку рук на пути мяча. Тактика учитывает, в каком направлении будет удар, в каком месте и в какой момент.

Для изучения, закрепления и совершенствования блокирования используют следующие упражнения:

1. Имитационные упражнения.
2. Партнер набрасывает мяч, производится блокирование.
3. Из зоны № 6 имитация в зоне № 3, смещение в зону № 4 или № 2 – двойной блок, самостраховка крайними блокирующими. Выход в зону № 3 можно производить по одному или парами.
4. Одновременное блокирование с самостраховкой.
5. Ставится блок, следует бросок мяча в сетку справа или слева, нужно достать отскочивший мяч.
6. Блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с самостраховкой обоих игроков.
7. Блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач.

Занятие 5. Прием мяча снизу

В современном волейболе существует три варианта выполнения этого технического приема: 1) в падении назад с перекатом на спину, 2) в падении на бедро – бок, 3) в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Первые два варианта используют в основном в женском волейболе. Они наиболее просты в исполнении. Последующий вариант приема мяча применяется преимущественно в мужском волейболе, очень сложен в исполнении и требует специальной физической подготовки.

Приемы мяча одной рукой в падении назад с перекатом на спину выполняют после передвижения игрока к месту приема, где он делает выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом центр массы тела должен быть как можно ниже.

После выполнения ударного движения по мячу внутренней поверхностью сжатой кисти игрок поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения, садится на пятку опорной ноги и выполняет перекат на спину (на правой или левой стороне спины), прижав подбородок к груди.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования приема мяча снизу:

1. Кувырок вперед, назад.
2. Падение назад с перекатом на спину. Сначала выполнять из положения упор присев, из низкой стойки.
3. То же, но после выпада вперед, в сторону. В этом случае необходимо освоить поворот вправо (влево) и сесть на пятку опорной ноги.
4. Прием мяча, брошенного партнером вперед, в стороны.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

Занятие 6. Подготовительные игры

Занимающиеся хотят как можно быстрее перейти к самой игре. Однако им нужно объяснить, что настоящее удовольствие от игры могут получить только те, кто хорошо овладел приемами игры. Ступенью к волейболу служат подготовительные игры. Они тоже очень интересны, более доступны. Быстрее приближают к «настоящему» волейболу.

«Пионербол». В каждой команде 6–8 занимающихся. Игра производится мячами. Начинается игра с подбрасывания мяча над собой и верхней передачи над собой. Задача заключается в том, чтобы мячи оказались на одной стороне площадки, в этом случае команде присуждается одно очко (команде на противоположной стороне). Побеждает команда, раньше набравшая установленное количество очков.

Можно поставить задание – сделать определенное количество передач (2–3), прежде чем отправить мяч на сторону соперников.

«Мяч в воздухе». В каждой команде 6–8 занимающихся, образующих круг, в середине которого водящий с волейбольным мячом в руках. По команде водящий своей команды поочередно набрасывает мяч игрокам, которые передачей сверху (снизу) двумя руками возвращают ему мяч. Побеждает команда, быстрее выполнившая заданное количество передач и при этом совершившая меньше ошибок (падение мяча и т.п.). Можно сделать игру по времени. Набрать большее количество передач за определенное время.

Игра в волейбол с различными заданиями:

- 1) вести игру в три касания;
- 2) через сетку мяч посылать передачей в прыжке;
- 3) игру в нападении вести через игрока зоны № 3, вторую передачу только лицом к цели (спиной к цели);
- 4) подачей направлять мяч в определенную часть площадки.
- 5) Венцом всех занятий является участие в соревнованиях.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

На занятиях при изучении игры в волейбол необходимо соблюдать основные требования и рекомендации, которые изложены выше.

Урок № 1. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «подача», «подготовительные игры».

Урок № 2. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «подача», «подготовительные игры».

Урок № 3. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «прием от сетки», «подготовительные игры».

Урок № 4. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача стоя спиной к цели», «прием от сетки», «многократный прием снизу».

Урок № 5. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача спиной к цели», «прием от сетки», «подготовительные игры».

Урок № 6. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «передача стоя к цели».

Урок № 7. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «многократный прием снизу».

Урок № 8. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача в прыжке», «прием от сетки», «многократный прием снизу», «подготовительные игры», «подача».

Урок № 9. Упражнения из разделов «перемещения», «передача», «передача спиной к цели», «многократный прием снизу», «подготовительные игры», «нападающий удар».

Урок № 10. Упражнения из разделов «перемещения», «передача в прыжке», «подача», «тактические действия в нападении».

Урок № 11. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «блокирование», «подготовительные игры».

Урок № 12. Упражнения из разделов «передача», «подача», «прием», «тактические действия в нападении», «нападающий удар», «подготовительные игры».

Урок № 13. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «тактические действия в защите», «блокирование», «прием», «подготовительные игры».

Урок № 14. Упражнения из разделов «передача», «нападающий удар», «тактические действия в защите», «подготовительные игры».

Урок № 15. Упражнения из разделов «передача», «практические действия в защите», «тактические действия в нападении», «подготовительные игры».

Урок № 16. Упражнения из раздела «подготовительные игры». Основная часть урока уделена учебной игре в волейбол. Определяется степень усвоения приемов.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа по учебному курсу волейбола включает:

- 1) работу с научно-методической и специальной литературой (конспектирование, написание рефератов);
- 2) наблюдение на учебных занятиях, внеурочных мероприятиях, соревнованиях;
- 3) выполнение технических приемов и объяснение методики их выполнения;
- 4) просмотр и анализ видеоматериалов игр лучших команд.

Примерная тематика рефератов

- 1) Развитие волейбола в мире и России.
- 2) Эволюция правил игры и их влияние на развитие волейбола.
- 3) Методика обучения различным техническим приемам.
- 4) Тактика игры команды в нападении и защите при различных концепциях игры.
- 5) Организация и проведение соревнований по волейболу.

Перечень контрольных вопросов по данной дисциплине

- 1) Волейбол. Общая характеристика.
- 2) Разметка и оборудование площадки.
- 3) Правила игры.
- 4) Стойки волейболиста. Перемещения.
- 5) Передача мяча. Разновидности передач.

- 6) Воспитание физических качеств при занятии волейболом.
- 7) Нападающий удар. Разновидности нападающего удара.
- 8) Тактические действия. Характеристика индивидуальных и групповых действий.
- 9) Самостоятельные занятия волейболиста.
- 10) Организация и проведение соревнований.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2005.
2. Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара – М.: АСТ. Астрель, 2004.
3. Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол / сост. А.Б. Донченко. – М.: Вече, 2002.
4. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Гранд, 1998.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебное пособие для пед. вузов по специальности 033100 – физическая культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов. – М.: Гранд, 2001. – (Сер. Высшее образование).

Учебное издание

ВОЛЕЙБОЛ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Составитель Николай Александрович Марянинов

Работа рекомендована РИСом университета.

Протокол № (пункт) от 2013 г.

Редактор О.В. Максимова

Издательство ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. им. Ленина, 69

Подписано в печать

Объем 0,2 уч.-изд. л. А-5

Тираж 100 экз. Бумага офсетная

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. им. Ленина, 69