

А.Н. Титов, М.М. Степанова, И.В. Нагорнов

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ ШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие



Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

А.Н. Титов, М.М. Степанова, И.В. Нагорнов

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ ШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие

Челябинск

2025

УДК 796.3 (07) (021)

ББК 75.569 я 73

Т 45

Титов, А.Н. Основы обучения волейболу школьников: учебное пособие / А.Н. Титов, М.М. Степанова, И.В. Нагорнов; Министерство просвещения Российской Федерации; Южно-Уральский гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2025. – 212 с. – ISBN 978-5-907869-84-4. – Текст: непосредственный.

В современных условиях подготовки специалистов различного профиля одним из приоритетных направлений становится формирование знаний и навыков физкультурно-оздоровительных технологий и умелое применение средств двигательной рекреации.

Спортивная игра «Волейбол» формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у школьников и студенческой молодежи и может рассматриваться как одно из средств досуга во внеучебное время.

Данное учебное пособие позволяет систематизировать и углубить знания дисциплины «Физическая культура (элективный курс)» из раздела программы «Волейбол». Поможет студентам освоить современные правила игры и необходимые технические приемы.

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения вузов и колледжей, а также будет полезно учителям физической культуры в общеобразовательных школах, тренерам по волейболу.

Рецензенты: Н.Е. Цыганкина, канд. пед. наук, доцент

И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907869-84-4

© А.Н. Титов, М.М. Степанова,
И.В. Нагорнов, 2025

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-
педагогического университета, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1. Характеристика игры «Волейбол»	8
2. История развития волейбола	12
3. Методика обучения	17
3.1. Методика обучения технике игры в волейбол	17
3.2. Стойки и перемещения волейболиста	21
3.3. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	26
3.4. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая	33
3.5. Прием мяча снизу одной и двумя руками	42
3.6. Нападающий удар	47
3.7. Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока	54
4. Игра как средство обучения волейболу	61
4.1. Значение подвижных игр в воспитании волейболистов	61
4.2. Классификация подвижных игр	63
4.3. Организационные аспекты проведения подвижных игр	65
4.4. Подвижные игры в тренировке юных волейболистов	75
4.5. Использование подвижных игр для развития физических качеств	77

4.6. Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе	82
4.7. Подвижные игры, способствующие овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе	95
5. Тактика игры	103
5.1. Индивидуальные тактические действия в нападении	103
5.2. Групповые тактические действия в нападении	109
5.3. Командные тактические действия в нападении	113
5.4. Индивидуальные тактические действия в защите	115
5.5. Групповые тактические действия в защите	119
5.6. Командные тактические действия в защите	122
6. Физическая подготовка	127
6.1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий	127
6.2. Упражнения для развития прыгучести	129
6.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для специальных приемов игры	130
7. Правила игры	135
7.1. Игровое поле	135
7.2. Сетки и стойки	138
7.3. Мячи	139
7.4. Участники игры	139
7.5. Игровой формат	141

7.6. Игровые действия	146
7.7. Судьи, их обязанности и официальные сигналы	154
7.8. Организация и проведение соревнований.....	155
7.9. Виды соревнований	161
7.10. Особенности проведения соревнований	165
8. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятии волейболом	168
8.1. Виды травм	168
8.2. Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?	170
8.3. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний	171
8.4. О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом	172
8.5. Медицинское обслуживание соревнований	173
8.6. Профилактика состояний перенапряжения различных систем организма	173
8.7. Травматизм в волейболе	176
9. Внеклассная форма занятий по волейболу	180
10. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации	189
10.1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких	189
10.2. Контрольные вопросы	198
Заключение	202
Библиографический список	203
Приложения	206
Приложение 1	206
Приложение 2	207

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире у будущего специалиста любого профиля должен быть сформирован комплекс компетенций для успешной профессиональной деятельности и личностной самореализации. Волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, их способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Волейбол как командная спортивная игра способствует развитию у студенческой молодежи многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых ребятам в дальнейшей жизни и производственной деятельности.

Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания студенческой молодежи: укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Данный раздел направлен на решение следующих задач, стоящих перед студентами: изучение теоретических основ игровой и соревновательной деятельности, овладение содержанием игры, приобретение методических и организационно-педагогических компетенций, необходимых в профессиональной деятельности. Усвоение технических

основ в волейболе предусматривает базовую подготовку игроков. По мнению Ю.Д. Железняка (2004), одним из главных направлений в подготовке волейболистов является повышение их уровня физической, а затем – технико-тактической подготовленности.

Раздел «Волейбол» учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на изучение закономерностей использования игры с целью формирования всесторонне развитой личности, формирования устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности, повышения мотивации занимающихся к физическому совершенствованию. Игровая деятельность способствует развитию интеллектуальных способностей, креативности мышления, толерантности поведения, умений реализовать приобретенные навыки в социокультурной среде.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, почему волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования.

Данное учебное пособие имеет выстроенную, логически обоснованную структуру, позволяющую наиболее успешно решать задачи учебно-воспитательного процесса. В нем освещены основные разделы волейбола: история развития игры, техника и тактика игры с методикой обучения, основы судейства соревнований по волейболу.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Классификация волейбола

Волейбол – динамичная, технически сложная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. В процессе игры занимающиеся проявляют положительные эмоции. Благодаря своей эмоциональности волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Волейбол можно разделить на виды в соответствии с целевой направленностью:

- классический волейбол 6х6;
- пляжный волейбол 2х2; 3х3;
- мини-волейбол;
- массовый волейбол.

Классический волейбол 6х6. Соревнования проходят в помещениях и на открытых площадках. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Соревнования проходят по установленным ФИВБ правилам игры. С 1964 г. волейбол – олимпийский вид спорта.

Пляжный волейбол 2х2. Зародился в США в 1940 г., олимпийским видом спорта стал в 1996 году. В России активно начал развиваться с середины 1980-х годов.

Игры проходят на площадке размером 8х16 м на песке, слой которого должен быть до 40 см. Высота сетки та же, что и для игры 6х6. Побеждает команда, выигравшая две партии. Партию выигрывает команда, набравшая 21 очко, при разнице в два очка. Если играется третья партия, побеждает команда первой, набравшая 15 очков, при разнице в два очка. Не существует замены игроков. Основные отличия правил игры пляжного волейбола от игры 6х6 изложены в правилах соревнований. В некоторых странах мира культивируется волейбол 3х3 и 4х4.

Мини-волейбол. Является средством укрепления здоровья школьников и привития интереса к занятиям спортом. Рекомендуется детям от 7 лет и старше. Игры проходят на площадке размером 9х12 м по 6 игроков в каждой команде. Высота сетки 2 м, играют облегченным мячом (вес до 200 г). Соревнования по мини-волейболу являются и средством отбора школьников для обучения в ДЮСШ.

Массовый волейбол. Культивируется в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, вооруженных силах, в самодеятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Играют по правилам волейбола 6х6 (в определенных моменты по упрощенным правилам с согласия играющих команд и судейской бригады).

В российском волейболе функционируют следующие **подсистемы классического** волейбола.

1. *Волейбол высших разрядов* – работа в сборных и клубных командах. Первые сборные команды России (женская и мужская) – участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Кубков мира, Мировой лиги (мужчины) и Гран-при (женщины). Клубные команды (мужские и женские) – участники чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах, а призеры чемпионата России суперлиги участвуют в Еврокубках. Функционирование волейбола высших разрядов – важнейшая часть системы физической культуры. Он имеет взаимосвязь с обязательным физическим воспитанием в школах, вузах, ДЮСШ, массовым волейболом и выполняет следующие социальные функции:

1) вносит вклад в развитие всесторонне образованной личности, способствует воспитанию гражданского сознания в борьбе за высшие места на Олимпийских играх, чемпионатах мира, что упрочняет престиж страны. Способствует воспитанию чувства гордости за свое государство;

2) способствует пропаганде волейбола среди молодежи, привлекая ее к регулярным занятиям спортом;

3) способствует организации свободного времени и культурного досуга различных социальных групп населения;

4) способствует формированию идей мира и дружбы между народами, укреплению престижа государства. Высшие спортивные достижения оцениваются в мире как отношение народа и государства к культурным достижениям.

2. *Подготовка спортивных резервов* – работа в ДЮСШ, сборных юниорских, молодежных командах по волейболу. Молодежные и юниорские сборные участвуют в чемпионатах мира, Европы и международных турнирах. Команды ДЮСШ (разные возрастные группы) принимают участие в региональных соревнованиях, чемпионатах России и являются основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

Крупные международные соревнования проходят в рамках этапов мировой серии в течение года. Первый чемпионат России состоялся в 1993 году.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

История самого волейбола началась в 1895 году. Однако игры, которые могут считаться его предшественниками, существовали задолго до этого. Древнеримские легионеры в III веке до н.э. любили перебрасывать друг другу ударами кулака мяч, подвешенный на веревке. Таким способом легионеры не только развлекались, но и отрабатывали силу удара.

Принято считать, что волейбол появился в городе Холиоке (Гелиоке) штата Массачусетс в США в 1895 году. Создателем игры был Вильям Дж. Морган, инструктор по физической культуре колледжа Ассоциации молодых христиан. Он назвал новую игру «минтонет». Вероятно, Морган придумал ее для солидных бизнесменов, которым баскетбол казался слишком активной игрой. В «минтонете» смешались элементы баскетбола, бейсбола и тенниса. Из последнего была заимствована сетка, которую Морган поднял на высоту 197 см. Число играющих ограничивалось только размерами игрового поля: в игре могли принимать участие все, кто помещался на площадке.

Первая публичная демонстрация игры произошла 7 июля 1896 г. в колледже города Спрингфилда. Профессор Альфред Т. Хальстед предложил переименовать игру в волейбол (от англ. *volleyball* – буквально «мяч в воздухе»),

исходя из основной идеи игры: мяч перелетает через сетку. Это название приобрело широкую популярность. Годом позже в США были впервые опубликованы правила игры, которые включали всего 10 параграфов.

Согласно данным правилам, размеры площадки должны были составлять 7,6x15,1 м, высота сетки – 198 см, охват мяча – 63,5–68,5 см, его вес – 340 г. Количество играющих не ограничивалось. Одна нога подающего игрока должна была находиться на линии. Очко команда получала только в том случае, если подача шла с ее стороны. Касание сетки во время игры мячом запрещалось, но разрешался повтор подачи.

В дальнейшем происходило постоянное усовершенствование правил.

На рубеже 20-х гг. XX века произошло становление волейбола как получившей официальное признание спортивной игры со своим регламентом и определенным порядком проведения соревнований.

В апреле 1947 г. в Париже на конгрессе, в котором принимали участие 14 стран, была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Это было важно для укрепления международного авторитета игры и увеличения ее популярности.

Первый чемпионат Европы по волейболу среди мужских команд состоялся в столице Италии Риме в 1948 году. Несмотря на международный масштаб игры, олимпийским видом спорта она была признана только в 1957 году. Впервые волейбол был включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964 г.; чемпионами стали сборная СССР среди мужских команд и сборная Японии – среди женских.

Развитие волейбола в России

Впервые игра появилась в России в начале 20-х гг. XX века. В самом простом варианте волейбол представлял собой перебрасывание мяча через веревку, натянутую между кольшками. Такая игра могла быть организована в любом дворике, на любой спортивной площадке.

В 1923 г. был проведен матч между командами Высших художественных и театральных мастерских и государственной школы кинематографии. С 1933 г. проводятся первенства СССР, с 1935 г. – Всесоюзные первенства среди школьников. С 1956 г. начинают проводиться Всесоюзные спартакиады, в программу которых включается волейбол.

В 40-е и 50-е гг. XX века отечественные волейболисты выходят на международную спортивную арену, где достойно представляют нашу страну, о чем можно судить по результатам чемпионатов Европы и мира. Большой вклад в развитие отечественного волейбола внесли мужские команды ЦСКА, «Динамо», МАИ (Москва), «Автомобилист» (Ленинград), женские команды «Локомотив», «Динамо», ЦСКА.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика, появились разновидности этого вида спорта. Уровень игры и правила тесно взаимосвязаны: на определенном этапе развития игры существующие правила начинают сдерживать дальнейшее совершенствование и в них вносятся изменения, открывающие новые возможности улучшения техники, тактики, зрелищности волейбола, интереса к нему различных категорий населения.

В 1998 г. спортивная общественность отмечала 75-летие отечественного волейбола. Волейбол стремительно

развивается в Российской Федерации и на всей территории СССР. Проводится большое количество соревнований среди взрослых и юных спортсменов.

С 1999 г. первые четыре партии играют по системе «тай-брейк» до 25 очков, 5-я партия по той же системе до 15 очков. Разрешена игра свободного защитника – «либеро». Этот игрок одет в отличную по цвету от команды майку. Либеро заменяет любого игрока на задней линии, эта замена не входит в число разрешенных. Этот игрок не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать.

Во взаимосвязи с правилами изменялась сама игра. Вначале это было развлечение, приятное времяпрепровождение, но шли годы, и игра превратилась в современный и очень популярный вид спорта. Это можно проследить на примере отечественного волейбола.

По первым правилам 1925 г. игра проводилась на площадке 18х9 м для мужских команд и 15х7,5 м – для женских; высота сетки 240 и 220 см, соответственно; состав команды 6 человек; игра из трех партий. Первая подача производилась по сигналу судьи, последующие – после объявления счета игры счетчиком и команды «Внимание!». Счетчик очков был от каждой команды, они сравнивали свои подсчеты, споры разрешал судья. Команды выигрывали очки как со своей, так и с чужой подачи.

В тактическом отношении команды играли довольно однообразно: первый пас в зону 3, затем в зону 4, где игрок производил бросок через сетку. В 1928 г. команда дальневосточников впервые применила нападающий удар, появляется блокирование как противодействие нападающему удару. В 1938 г. вводится линия нападения, что требовало от игроков хорошо играть как в нападении, так и в защите.

После Великой Отечественной войны и до 1968 г. отмечается особо бурный рост в развитии волейбола, проводятся крупнейшие международные соревнования, совершенствуются техника и тактика игры, растет спортивное мастерство волейболистов. Отечественный волейбол демонстрирует мировой класс игры.

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных командах нападающие игроки имеют рост, как правило, более 200 см, связующие (пасующие) игроки приближаются к этому уровню. Так, в сборной команде России средний рост игроков составляет 201 см, 12 игроков имеют рост 200 см и выше.

Волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности. Он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5; 4х4; 3х3; 2х2; 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку (пионербол), мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол на роликах, волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу), теннисбол.

Таким образом, современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

3.1. Методика обучения технике игры в волейбол

Для современного волейбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется во владении всеми техническими приемами на высоком уровне, а также в умении выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям).

Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов. Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением.

Последовательность обучения техническим приемам

Начинают обучение с передач мяча сверху и снизу двумя руками, затем осваивают выполнение подач. В дальнейшем, на основе изученных приемов, приступают к обучению нападающим ударам и блокированию. Осво-

енные приемы нужно совершенствовать в игровых условиях и в игре. Процесс обучения техническим приемам складывается из следующих этапов:

1. Ознакомление занимающихся с приемом мяча:

- а) терминологически правильно назвать «приём»;
- б) показать приём, комментируя его роль в игре;
- в) объяснить технику выполнения приёма, демонстрируя положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения приёма, создавая понятие о наиболее рациональном способе его выполнения;

г) делается попытка практического выполнения приёма:

- принятие исходного положения (стойка);
- перемещения в стойке;
- имитация технического приема;
- выполнение в целом или по частям.

2. Разучивание приема в упрощенных условиях:

- а) самостоятельное выполнение приема с мячом;
- б) на месте, у стены, в движении (с 1-го, 2-х, 3-х шагов и т.д.);

в) на тренажёрах, специальном оборудовании;

г) упражнения в парах, тройках, четверках в простых условиях.

3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке:

а) упражнения с увеличением количества мячей, партнеров (в парах, тройках, четверках);

б) выполнение упражнений с пассивным, малоподвижным и активным сопротивлением;

в) разучивание комбинаций в нападении и защите, соблюдая строгую последовательность действий игроков;

г) совершенствование комбинаций в нападении и защите с концовкой на определенного игрока;

д) применение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре, учебных играх 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 4х5, 6х6 и т.п.

4. Совершенствование приема в игре:

а) выполнение технического приёма (приёмов) в модельных игровых ситуациях с определенным заданием;

б) выполнение технического приёма (приёмов) в учебных играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 и тренировочных играх.

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание на основном движении, опуская все тонкости и детали. Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно они чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

Обучение техническим приемам в усложненной обстановке предполагает воспитание у начинающих волейболистов умений выполнять приемы в меняющихся условиях, приближенных к игровой обстановке, что обеспечивает формирование гибких двигательных навыков и совершенствование техники. Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности:

- на месте;
- в движении;

- в подвижных играх;
- в парах, тройках, четверках;
- в парах, тройках, четверках с дополнительными заданиями;
- в игровых упражнениях;
- в игровых упражнениях при пассивном сопротивлении соперника, затем при активном сопротивлении соперника;
- в учебных играх.

Выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как они применяются с целью создания первичного представления о структуре изучаемого приема. После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Совершенствование технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх. Причинами возникновения ошибок при обучении технике игры являются:

1. Недостаточная развитость физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств).
2. Неправильное представление занимающимся действий в техническом приёме.
3. Неверное мышечное восприятие.
4. Несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.
5. Недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приёмов.

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Сначала исправляются основные, грубые ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приёмы их исправления:

- назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
- создать ясное понимание обучающимся основ техники движений;
- показать правильное выполнение технического приема и положение звеньев тела;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (объяснение, плакаты, видеозапись и др.);
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- создать условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого приема: если одну и ту же ошибку допускают несколько человек – остановить, еще раз показать и объяснить, как правильно выполнять задание, дать дополнительные упражнения на освоение этого приема.

3.2. Стойки и перемещения волейболиста

С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол, им постоянно надо уделять внимание в

подготовительной части тренировочных занятий и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно – быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные перемещения – с техническими приемами.

Существует два вида основных стоек:

1. Высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием) и игроков, принимающих подачу.

2. Стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Высокая стойка игрока должна быть такой:

– стопы параллельны (или одна впереди другой) на расстоянии 20–30 см друг от друга;

– ноги слегка согнуты в коленях;

– руки согнуты в локтях ладонями вперед.

Стойка игроков задней линии должна быть такой:

– ноги значительно согнуты;

– ступни параллельны или одна впереди другой;

– туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Передвижения выполняем в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, учащийся должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения (рисунок 1).

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

1. *Ходьба*. Игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

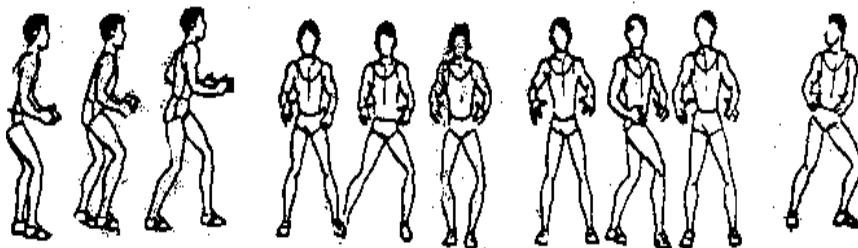


Рисунок 1 – Стойки и перемещения волейболиста

2. *Бег* характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Подводящие упражнения для изучения стоек и перемещений волейболиста

1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.

2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1–2 м, затем – 3–6 м.

3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

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

5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают в начале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.

6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Упражнения по технике

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

3.3. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней

передачи составляет основу всех тренировочных занятий (см. рисунок 2).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

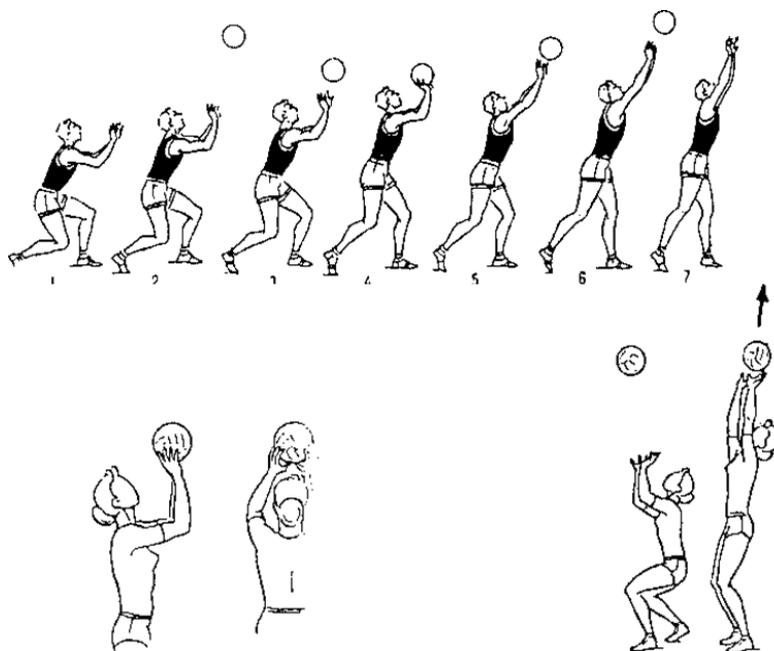


Рисунок 2 – Передача мяча сверху двумя руками

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук сгруппированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – ру-

ки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока.

Передачи бывают высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – вы-

сота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и удаленные от сетки – более 0,5 м.

При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

Подводящие упражнения при обучении передачи сверху двумя руками

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» – выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» – потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к дру-

гу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

Упражнения по технике

Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия:

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

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передана в стену и т.д.

4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).

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

6. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.

7. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3 (4); 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п. Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.

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

9. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

3.4. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая

Поддача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, поддача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче – команде соперника; поддача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

Поддача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага.

Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45° , левое плечо находится впереди правого – это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает имен-

но на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

1) траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

2) подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям. Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впе-

реди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рисунок 3).

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45° . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении.

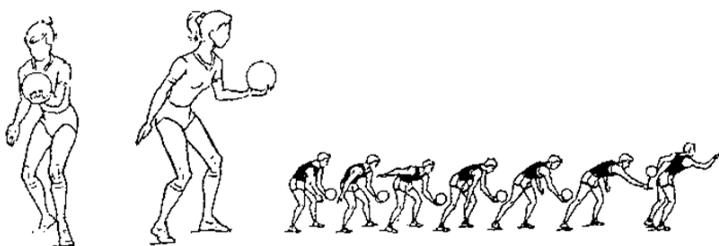


Рисунок 3 – Нижняя прямая подача мяча снизу

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч

подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо – предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки – примерно 80°).

Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 4).

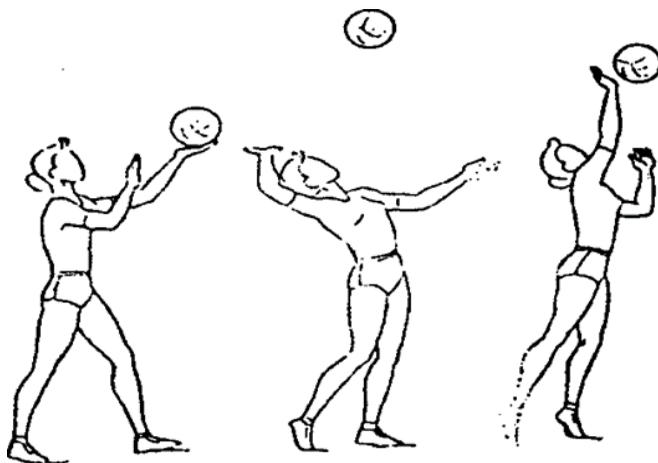


Рисунок 4 - Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча (силовая) и без вращения (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше; понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м; уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую ногу выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3–5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-

вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх – на расстояние, необходимое для разбега (рис. 5).

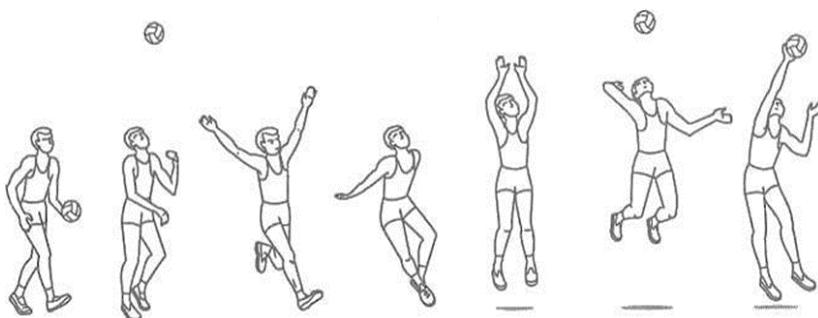


Рисунок 5 – подача в прыжке

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подводящие упражнения для обучения подачам мяча

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.

2. Подача мяча, установленного в держателе (см. рисунок 6). При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).

3. Подача в стену, расстояние 6–9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же – через сетку.

4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

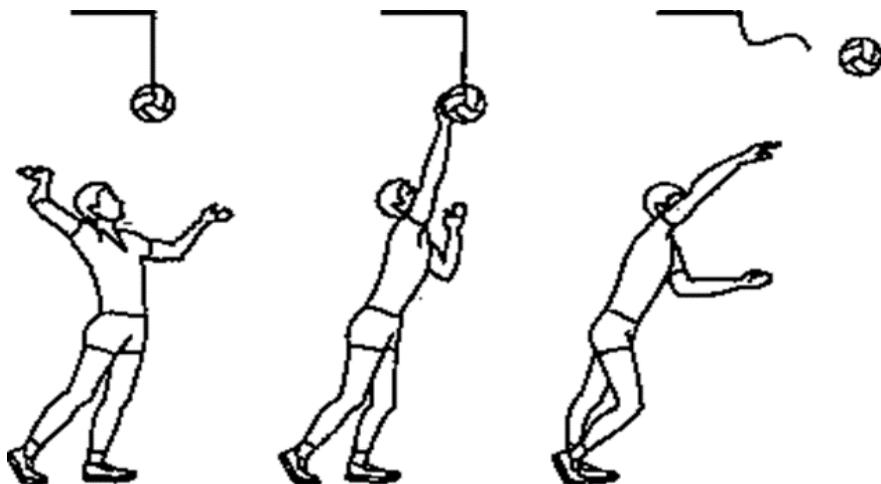


Рисунок 6 - Удар по мячу в держателе при подаче

Упражнения по технике обучения подачам мяча

1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т.п. (см. рисунок 6).

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.

3. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

В процессе многолетней подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных на силу, планирующих в прыжке.

Нельзя форсировать события – сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к

изучению и совершенствованию одного способа одной верхней прямой подачи.

3.5. Прием мяча снизу одной и двумя руками

Прием снизу – это основной прием защитных действий. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Прием мяча сверху двумя руками. Это основной способ приема мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча.

При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед (см. рисунок 7).

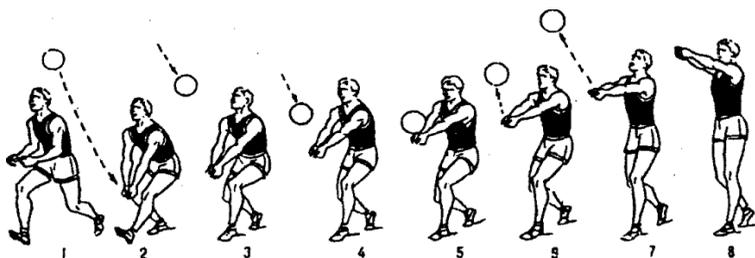


Рисунок 7 – Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой. Может осуществляться в опорном положении и в падении. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Подводящие упражнения

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно

держат в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале – на месте, после перемещения – вперед, вправо, влево и остановки.

2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 10–15 м.

3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.

4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.

5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

Упражнения по технике

На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т. п.).

1. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4–6 м от сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7–8 м от сетки. То же, первая передача в зону 2 и 4. После того как занимающиеся уверенно овладели навыком верхней подачи и освоились с приемом нижней пода-

чи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи учащиеся освоят достаточно прочно.

2. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.

3. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия - в зону 2, третья - в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи - на прием подачи. Потом подгруппы меняются ролями.

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая - верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.

Обучение приему мяча снизу и сверху с падением

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

Подводящие упражнения

1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

2. С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.

3. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.

4. Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).

5. Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

6. Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекатом на грудь-живот или со скольжением.

Упражнения по технике

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участ-

ки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

По мере овладения способами приема мяча вводят упражнения с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

3.6. Нападающий удар

Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вме-

сте до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывает на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 8).

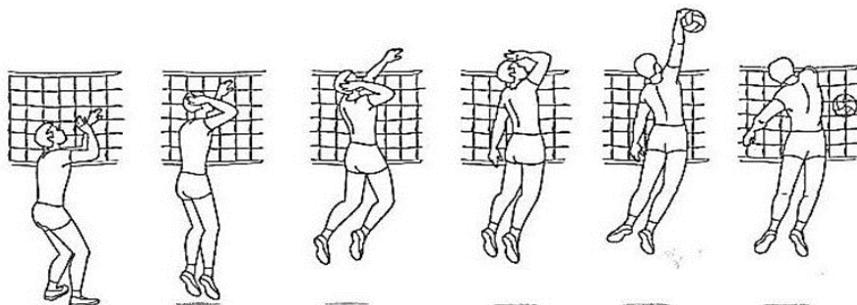


Рисунок 8 – Прямой атакующий удар

Удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняют-

ся как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа (рис. 8). При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

Удар с переводом без поворота туловища. Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения биомеханики, удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Боковой атакующий удар. В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 9). В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи – вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

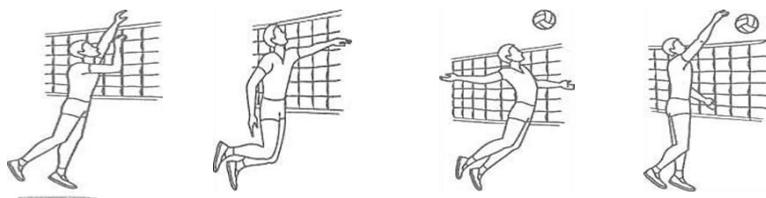


Рисунок 9 – Боковой атакующий удар

Атакующий удар с задней линии в основном выполняются так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими. Как разновидность атакующего удара разрешается обман, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча рукой. Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается игрока-соперника.

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

Подводящие упражнения для обучения нападающим ударам

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90°, 180° и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе (рисунок 10).

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячёмёта, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

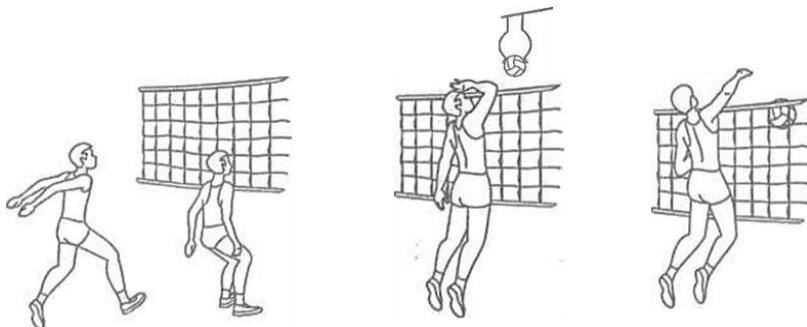


Рисунок 10 – Прямой атакующий удар по мячу, установленному в держателе»

Упражнения по технике выполнения нападающего удара с передачи

1. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.

2. Нападающие удары «по линии» – из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».

3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания

большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.

4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком («блок-щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление – ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия – удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» – удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи из зон 6, 5.

6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.

7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов.

8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».

9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом – от блока под

острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

10. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.

11. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; первой передачи – удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).

12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

3.7. Прием нападающих ударов. Блокирование.

Прием мяча от блока

Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника атакующим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных подготовительных упражнений.

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное (рис. 11а) или двумя-тремя – групповое (рис. 11б) с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уров-

не плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком, в зависимости от расстояния к месту прыжка.

Независимо от способа передвижения, необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует не разводить кисти широко или одной рукой закрывать лицо.

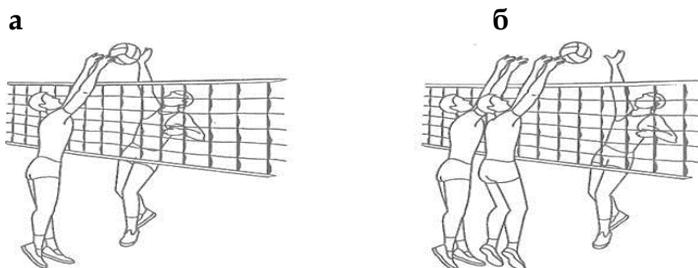


Рисунок 11 – Блокирование: а - одиночное; б - групповое

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела блокирующих выше верхнего края сетки.

Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

Попытка блока. Попытка блока – это действие по блокированию без касания мяча.

Состоявшийся блок. Блок считается состоявшимся, всякий раз, когда мяч задевает блокирующим.

Коллективный блок. Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

Касание мяча при блокировании. Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих игроков при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде предоставляется касание для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

Подводящие упражнения. Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования – искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку) (рис. 12).

Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в из-

вестном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4, 3, 2, 3, 4 и т. д.), двух дальних (4, 2, 4, 2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.



Рисунок 12 – Подводящие упражнения в блокировании

1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок-щитками», стоя на подставке (рис. 12). Броски выполняют вначале в одном, затем – в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на площадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же с обманными действиями подбрасывающего.

4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему (рис. 13).

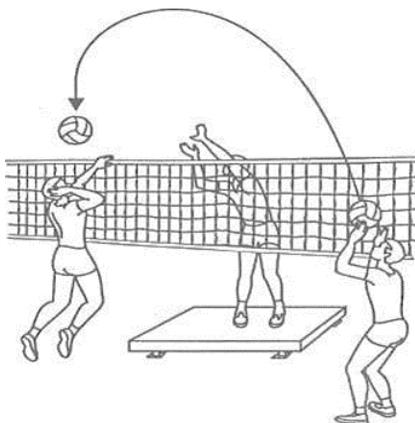


Рисунок 13 – Блокирование мяча, стоя на подставке

5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4–3, 2–3), дальних (2–4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

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

Упражнения по технике

Условия выполнения блокирования постепенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться нападающие удары, известна, то варьируют передачи (средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и

спиной к нападающему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо, влево), направления («диагональ», «линия») и т.п. Если зона неизвестна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площадки – вначале это соседние зоны, затем дальние, с задней линии. Причем передачи вначале высокие, затем средние и низкие.

Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в разделе передач и нападающих ударов, можно составить упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для успешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух (трех) игроков.

1. Блокирующий игрок на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.

2. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара неизвестна, направления ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

3. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.

4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему игроку. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке.

До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать трем, а при подключении игрока задней линии – четырем бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и совершенствование происходит в такой же методической последовательности, как и индивидуальному. Главное здесь – успешное согласование действий блокирующих.

5. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем – нет. То же, но блокирующие стоят на площадке.

6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего игрока на границе зон 3 и 2. Мяч связующему игроку направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача блокирующие игроки не знают. То же, с приемом подачи.

4. ИГРА КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

4.1. Значение подвижных игр в воспитании волейболистов

Подвижные игры имеют чрезвычайное значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты – быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. В связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными задачами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения, они помогают развитию самосознания.

Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки.

Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

Образовательное значение имеют подвижные игры, по двигательной структуре родственные отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов различных видов спорта.

В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

Игры на местности ведут к образованию навыков, необходимых туристу, следопыту.

Игры с предметами (мячами, мешочками, флажками) способствуют повышению кожно-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигательных функций рук и пальцев (особенно необходимы они для детей младшего возраста).

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой,

минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности.

Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

4.2. Классификация подвижных игр

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:

1. Некомандные (без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом случае приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай друг другу, не допускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. В игре присутствует момент личного соревнования.

2. Переходные к командным, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда,

по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллективное поведение.

3. *Командные*, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы играющих, их сознательность, быстрота и т.п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры *подразделяются*:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.

2. По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного возраста, взрослые игры).

3. По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:

- имитационные (подражательные действия);
- игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- с перебежками;
- с преодолением препятствий;
- с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);
- с палками и другими предметами;
- с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);
- с сопротивлением соперников.

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота).

5. По взаимоотношениям играющих:

– без непосредственного соприкосновения с противником;

– с ограниченным вступлением в соприкосновение с соперником;

– с непосредственной борьбой соперников.

6. По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и малоподвижные.

7. По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зимние.

8. По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т.п.

4.3. Организационные аспекты проведения подвижных игр

Как руководить процессом игры

Руководящая, направляющая роль при проведении игр принадлежит тренеру-преподавателю. Используя подвижные игры, он должен стремиться: способствовать правильному физическому развитию детей, укреплять здоровье детей и взрослых; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у

детей морально-волевые качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

При организации игровой деятельности рекомендуются следующие методы проведения подвижных игр: фронтальный, групповой.

Фронтальный метод: играющие делятся на 2-3 группы, и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Групповой метод: играющие также делятся на группы, и в каждой группе используют различные игры. Обычно этим методом пользуются при решении различных образовательных задач (например, в детских играх – мальчикам даются игры для воспитания выносливости, силы, а девочкам – координации движений). Руководителям игр необходимо прежде всего определять основные воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи (совершенствование навыков бросания и ловли мяча, воспитание ловкости, навыков ориентирования и т.п.). Начинать игры нужно организованно по установленному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы (краткая команда в повелительной форме: «Беги!», «Марш!», «Начинай!»; сигналы: звонок, свисток, световой сигнал, цветной флажок, музыкальный аккорд; команды, требующие выдержки: «Внимание, марш!»).

Руководить игрой надо так, чтобы сам процесс ее доставлял играющим удовольствие. Это достигается, если участники имеют возможность проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Подбирать игры необходимо в соответствии с интересами и

возможностями участников, с учетом их пожеланий и настроения.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в игре, показывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбинации.

При руководстве игрой необходимо учитывать наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке.

Важно, чтобы процесс игры в целом вызывал положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение играющих. Необходимо избегать проявления отрицательных эмоций и излишнего возбуждения.

Наблюдая за выполнением правил в процессе игры, руководитель игры основное внимание уделяет взаимоотношениям, которые складываются между участниками, и руководит их обучением. Судья же следит за правильным выполнением приемов игры, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Замечания и указания играющим делаются чаще всего за нарушения правил, исправления, а также по поводу ошибок в техническом и тактическом поведении участников игры. Замечания делаются (инструктором-руководителем, судьей) в форме напоминания о правилах, разъяснения их значения, как требование подчиниться условиям игры и порицание их нарушителю. Замечания делаются как по ходу игры, так и при подведении итогов.

Подготовка к проведению игры

Прежде всего необходимо проверить всю окружающую обстановку, чтобы ничто не мешало и не могло нанести травм.

Инвентарь (желательно, красочный, яркий, заметный) должен быть подготовлен так, чтобы можно было быстро его расставить и выдать участникам.

До начала игры необходимо определить размеры места для действий в игре, расчертить и четко обозначить границы площадки, чтобы играющие, увлеченные игрой, могли легко следить за ними.

В подготовке места должны участвовать и сами играющие. Давая задания, тренер-преподаватель указывает, что начертить, где, какого размера и как (форма, место, размер, способ); какие снаряды надо взять, где, в какой последовательности и на каком расстоянии поместить их. Иногда в командных играх следует очертить мелом размещенные снаряды. Это позволит точнее учесть ошибки и более объективно определить победителя.

Обучать обращаться с инвентарем надо по-разному, в зависимости от возраста играющих, их знаний, физической подготовки, эмоционального состояния. С детьми, например, можно провести соревнование по подготовке снарядов к игре: кто быстрее и правильнее расставит и уберет снаряды. При этом надо учитывать, что дети после объяснения игры обычно возбуждены и могут расставить инвентарь торопливо и небрежно. После игры у многих также будет повышенное эмоциональное возбуждение, как вследствие общей нагрузки, так и самой игры.

Объяснение игры

Если при объяснении игры участники становятся в круг, тренер-преподаватель находится между играющими. При большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середине круга. Нельзя становиться в середину круга, так как в этом случае половина играющих оказывается за спиной руководителя игры.

Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения правил надо сблизить команды, а затем отвести их в исходное положение. В этом случае тренер-преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки и обращается то к одной, то к другой команде. При начале игры с движения врассыпную, играющих можно построить в шеренгу или сгруппировать возле себя, но так, чтобы всем участникам было хорошо все видно и слышно. Руководитель игры должен стоять на видном месте или лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры должно быть точным, ясным, немногословным, без сложных терминов.

Рекомендуется при этом придерживаться следующего плана:

- 1) название игры;
- 2) ее цель;
- 3) роль играющих и их места расположения;
- 4) ход игры;
- 5) правила.

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ослабевает, надо сократить объяснение или оживить его. Отвечать на вопросы следует громко, обращаясь при этом ко всем участникам. При повторениях игры следует кратко напомнить основное содержание и правила.

Существуют следующий порядок объяснения:

1. Образный рассказ (иногда с элементами сказки), который поясняет действия. Основные правила подчеркиваются отдельно, в конце объяснения. На выполнение отдельных правил обращается внимание по ходу игры (рекомендуется чаще для детей 7–8 лет).

2. Рассказ по частям. После того, как будет усвоена 1-я часть игры, тренер дополняет ее новыми правилами и указывает новые действия. Затем он вторично дополнительно объясняет игру.

3. Подробное описание игры, в котором ярко выделяются особенности взаимодействия играющих и детально излагаются правила (рекомендуется для всех возрастов).

4. Краткое описание задания, в котором указываются решаемые задачи, дается перечень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играющими.

5. Специфично объяснение игр подготовительных к спортивным. Нужно останавливать внимание на технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. Необходимо разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры и наглядно показать отдельные комбинации совместных действий играющих.

Выбор водящих

Рекомендуется, чтобы в роли водящих (в некомандных подвижных играх) побывало наибольшее количество играющих. Водящий – помощник руководителя игры, выполняющий различные поручения по подготовке игры (подготовка места для игры и снаряжения, поддержание порядка на площадке) и исполняющий в ней главную роль.

Способы выделения водящих:

1. По назначению руководителя игры. Водящий выбирается быстро, но при этом подавляется инициатива играющих. Чаще назначение осуществляется, когда играющие не знакомы друг с другом, мало времени или назначение осуществлено с воспитательной целью. При этом руководитель игры должен кратко обосновать свое назначение.

2. По жребию. Производится путем расчета, метания и другими способами. При расчете используют различные считалки. Жребий – «тянуться на палке». Участник игры берет палку снизу, за ним берется рукой 2-й игрок, затем 3-й и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец или накроет палку сверху ладонью.

3. Метание – водит тот, кто дальше бросит камень, мяч и т.д.

4. По выбору играющих, что позволяет выявить коллективное желание играющих.

5. По очередности, чтобы как можно больше играющих побывало в роли водящего.

6. По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщать заранее, чтобы участники стремились проявить себя в игре.

Выбор капитанов и разделение на команды

Выделяются следующие способы разделения на команды:

1) по усмотрению руководителя в случаях, когда нужно составить равные по силам команды;

2) путем расчета: строят всех участников в шеренгу и рассчитывают на 1-2. Таким образом, можно разделить участников и на 3-4 команды;

3) путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;

4) разделение команд по сговору.

Участники выбирают капитанов, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям:

1) по назначению капитанов: играющие выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают себе игроков.

Рекомендуется не доводить выбор до конца (слабых игроков берут неохотно), а закончить его расчетом.

2) могут быть постоянные капитаны в командах при различных играх.

Капитаны в командах могут назначаться тренером или выбираться самими играющими. Они являются непосредственными помощниками тренера в игре, помогают организовывать и проводить игру, размещают ее участников и отвечают за дисциплину игроков своей команды.

Подведение итогов игр

Тренер, создав по окончании игры спокойную обстановку и собрав, если нужно, сведения у судьи и помощников, громко объявляет результат игры. При определении результатов необходимо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания (об этом играющие должны быть предупреждены заранее). Объявляя результат игры, необходимо указать на ошибки и пути их устранения, подчеркнуть положительные и отрицательные стороны, отметить самых инициативных игроков, используя при этом дифференцированный подход к участникам игры. Одних играющих больше интересует сам процесс игры, других больше волнует ее результат. Формы поощрения за участие в игре, ее результат могут быть самыми различными: словесная форма поощрения, грамота, сувенир и т.д. При этом надо стремиться отметить как можно большее число играющих, находя в игре каждого положительные моменты (одни лучше проявили себя в беге, вторые в прыжках, третьи в ориентировании и т.п.). Подводя итоги, необходимо произвести разбор игры. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор игры поможет тренеру выяснить, насколько игра усвоена и понравилась, над чем еще предстоит поработать.

Дозировка нагрузки

Каждую игру важно заканчивать своевременно, ставя ее окончание в зависимость от влияния на участников.

Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также окончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности. Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тренера соблюдать постепенность требований, особенно в разучивании новых игр. Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.

Для того чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к овладению навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образуются заново, а только перестраиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее за-

дач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятельности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

- увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
- изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим напряжением, с медленным передвижением);
- изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения нагрузки;
- введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
- остановки (для отдыха) для указания ошибок;
- пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
- перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдельных играющих;
- смена мест для команд;
- кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх важно учитывать физиологические особенности организма занимающихся.

4.4. Подвижные игры в тренировке юных волейболистов

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность под-

готовки волейболиста зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов.

На базе перечисленных выше физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге – лучшему усвоению изучаемого материала.

4.5. Использование подвижных игр для развития физических качеств

Подвижные игры являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности.

Развитие силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позво-

ляют избежать таких последствий. Наоборот, некоторые игры оказывают корректирующее влияние на занимающихся («Перемена мест», «Соревнование тачек»).

Важно (особенно в детском и юношеском возрасте) включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием – на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Зачастую эмоциональный подъем не может компенсировать их недостаточную физическую подготовленность.

Примерные игры, направленные преимущественно на воспитание силы (из числа приведенных в пособии): «Бой петухов», «Тяни вкрут», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкاري» и др.

Развитие быстроты. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе,

им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны» и др. При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно в спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Важно перед играми для преимущественного развития быстроты давать небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Развитие ловкости. Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а, следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

Развитие выносливости. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и вы-

носливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке.

Развитие гибкости. Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного (зачастую – локального) воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.п., в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мячей», «Регби на коленях», «Палку за спину» и др.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. В определенной последовательности проводятся игры при изучении технических приёмов в волейболе. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка.

4.6. Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе

1. Мяч в воздухе

6–12 игроков размещаются по кругу диаметром 3–4 м перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2–3 м. Правила: мяч находится всё время на одном месте, способы перемещения задаются педагогом (бегом, спиной вперёд, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определённое штрафное задание и снова включается в игру на своё место.

2. Мяч среднему

6–8 игроков размещается по кругу диаметром 4–6 м. В центре круга водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант: играющие в кругу перемещаются по кругу.

3. Передай и займи его место

Несколько игроков размещаются по кругу, квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою

очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполняет передачу.

4. Передал-садись (эстафета)

В игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5–2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определённое расстояние (2–3 м.). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

5. Перехвати мяч

Игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5–0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным педагогом способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Игрокам обеих команд нельзя заходить в зону между линиями. При потере мяча команды меняются местами.

6. Не потеряй мяч

Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрёстно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определённое педа-

гогом время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

7. Вызов номеров

Игроки (любое количество) размещаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер – в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

8. Охотники и утки

Игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6–8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой – используя волейбольный приём, выбить мячом игроков второй команды. Задача второй – увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приёме мяча командой, стоящей внутри круга, – смена

мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется один игрок, затем команды меняются местами.

9. Салки с мячом

Игра проводится на двух половинах площадки. У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от Салки, а Салка догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится Салкой. Игра продолжается определённое педагогом время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

10. Встречная эстафета

Играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив, на расстоянии 3–6 м мячи у направляющих. По команде педагога направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передаёт мяч следующему игроку в колонне и становится в конец её. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

11. Эстафета – не потеряй мяч!

Играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперёд до определённого места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперёд. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

12. Займи своё место

Играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает своё же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

13. Гонка по кругу

Играют 2–4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих – мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает та команда, которая первой закончит упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

14. Полет мяча

Игроки делятся на несколько равных команд по 6–8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются по площадке одна за другой. В одном метре перед шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 метра натягивается шнур с разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу. По сигналу игроки первой шеренги должны передать свой мяч через шнур любой передачей и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч, выбывает из игры. Затем тоже самое выполняют другие шеренги. Во втором туре расстояние до

шнура увеличивается до 1,5 метров. В третьем до 2-х метров и т.д. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

15. Эстафета волейбольных передач

Игроки делятся на две равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Команда выстраивается в две встречные колонны по разным сторонам сетки, за линиями нападения. Капитаны, стоящие направляющими правых колонн,

Упражнения для развития двигательных качеств у обучающихся

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые ускорения из различных положений (сидя, лежа и т.д.);
- быстрая смена направлений в беге и резкие остановки;
- бег на короткие (3–10 м) дистанции с партнёром: один ускоряет бег или мгновенно останавливается; другой повторяет движения; один использует различные сигналы (поднята рука – ускорение, две руки вниз – обычный бег, две руки вверх – резкая остановка и т.д.) для изменения темпа движения другого занимающегося и т.д.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1,0–1,5 кг);
- вращение кистей с гантелями в руках; стоя на расстоянии 0,5 м от стены, выполнить отталкивание с акцентом на работу кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1,0–1,5 м); можно выполнять с партнером;

- броски набивных мячей (2,5–5,0 кг) сверху вниз с акцентом на работу кистей в лучезапястном суставе; вращение кистями рук палки и наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5–10 кг);

- отжимание от пола (5–15 раз);

- в упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью;

- броски набивных мячей различной массы и на разные расстояния и т.д.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

- одиночные и многократные кувырки в различных направлениях (сначала выполнять на матах, в дальнейшем – на полу);

- прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360°) или выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок теннисного мяча и т.д.);

- прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе;

- выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движения.

Упражнения для развития точности, внимания у обучающихся

Упражнения для развития точности

1. Попади в мяч

Нужно попасть по подвешенному на верёвке мячу верхней или нижней передачей другого мяча. Подвешенный мяч находится от земли на расстоянии 1,5 метра. Расстояние между мячами колеблется от 5 до 11 метров.

2. Сбей отскоком

На расстоянии 2–3 метра от стены ставятся кегли. Игрок должен выполнить передачу мяча в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил кегли.

3. Чей отскок дальше

Игрок выполняет передачу мяча в стену. Передачу нужно выполнить так, чтобы мяч, отскочив стены, как можно дальше отлетел.

4. Точная подача

Игрок должен, перебросив мяч верхней или нижней передачей через сетку, попасть в стоящий за ней стул. Вместо стула поражать можно движущуюся цель.

5. Забрось в корзину

Корзину для бумаги подвешивают на высоте 1,5 метра от пола. (Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой – в руках у тренера.) Тренер раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а игроки, находясь на расстоянии 5–8 метров от нее, выполняют передачу в корзину.

6. Не опоздай

Игрок с мячом в руках находится в центре круга диаметром 3–8 метров. Подбросив мяч верхней передачей, игрок должен успеть выбежать из круга, вернуться и принять мяч нижней передачей.

7. Попади в летящий мяч

Тренер подбрасывает мяч, а игрок, стоящий в 50 метрах от него, стремится попасть, выполняя подачу, по летящему мячу.

8. Попади в след

Игрок стоит на полу. Тренер очерчивает мелом его стопы. Игрок, выпрыгнув вверх и сделав в воздухе поворот на 360°, должен приземлиться на прежнее место.

Упражнения для развития внимания

1. Кто больше

К перекладине подвешивается волейбольный мяч на веревке так, чтобы он почти касался земли. Под ним кладут 5–10 малых мячей. Игрок, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости качающегося мяча, устремляется за ним следом. В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебание, игрок стремится погнаться за лежащими мячами и вернуться в исходное положение.

2. За двумя зайцами

Игрок, взяв в каждую руку по мячу, принимает исходное положение (ноги врозь, а руки в стороны). Нужно, не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о землю, причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой, и наоборот.

3. Обойди мячи

5–6 набивных мячей разместить по одной линии с интервалом 0,5–1,5 метра. Игрок запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача – обойти и не задеть мячи. Варианты: продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи, или продвигаться вперед с завязанными глазами.

4. Вращающийся мяч

Тренер становится на гимнастического коня, расположенного в ширину. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч. Игроки выстраиваются в одну колонну лицом к коню на расстоянии 2–3 метра от него. Нужно пролезть под снарядом, чтобы не задел мяч, который вращает тренер в вертикальной плоскости.

5. Не задень мяч

На перекладину подвесить на разной высоте и с различным интервалом мячи. Игроки должны пройти спиной вперед или с завязанными глазами, не задев ни один из них.

6. Точный угол

На гимнастического коня положить теннисный мяч. Участник с завязанными глазами, находясь в 1,5–2 метров от коня, должен сделать выпад и углом гимнастической палки сбить предмет.

7. Пролезь в обруч

Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Игрок отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза, и он выполняет 5–6 поворотов кругом. После этого игрок должен отмерить 10 шагов и пролезть в обруч.

Подвижные игры, развивающие ловкость

1. Защита укреплений

Игра проводится как между группами, так и в группе. Игроки одной команды строятся вдоль половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу 9 булав. Два игрока другой команды становятся около булав для их защиты. Игроки первой команды передают друг другу волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитники, охраняя булавы, отбивают мяч руками, ногами, телом. Игра продолжается от 2 до 5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки сумеют сбить большее количество булав. Если защитники

нечаянно сбили сами булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступить через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

2. За мной!

Из групп по 3–5 игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Один игрок остается вне круга. Игрок за кругом бежит вокруг него. Затем, коснувшись рукой одной из групп, он вызывает ее на состязание по бегу по кругу. Если он крикнет: «За мной!», все устремляются за ним; если он крикнет: «Убегай!», группа бежит в противоположную сторону и возвращается на свое место. Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и прежний водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов уже другой группе.

3. Простые пятнашки

Игра проводится на баскетбольной площадке. В двух командах по 10–20 человек. По жребию в одной команде пятая часть игроков назначается водящими – ловцами, другая команда – свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов. Игра продолжается 1–3 минуты, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая «запятнать» больше игроков соперников.

4. Наседка и коршун

Количество играющих 10–15 человек. Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая наседку. Водящий – «коршун» – располагается напротив. «Коршун» старается достать из-за «наседки» одного из «цыплят». «Наседка» не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одно-

временно с ним, но не задерживая «коршуна» руками. Если в течение минуты «коршуну» удастся «запятнать» одного из «цыплят», он остается водящим, если же за это время он никого не «запятнал», то он становится в колонну, а водящим назначается другой игрок.

5. Круговые пятнашки

Играющие 10–20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки – в круге. Водящий старается догнать и «запятнать» игроков в круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время «запятнает» свободного игрока или заставит круг разорваться.

Подвижные игры, развивающие силу

1. Перетягивание каната

Игроки находятся в колоннах лицом друг к другу, на расстоянии одного-двух метров от средней линии. По сигналу обе команды начинают тянуть канат на себя. Побеждает та команда, которая перетянет направляющего соперников за среднюю линию.

2. Перетягивание

Игроки по 10–15 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг на расстоянии 2–3 м нарисованы линии. По сигналу играющие начинают тянуть на себя, стараясь пере-

тянуть соперника за линию позади себя. Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.

3. Кто сильнее

Игроки стоят между двумя чертами, проведенными в 2–4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию. Побеждает команда, вытолкнувшая больше соперников.

4. Удержись в круге

Две команды, по 10–16 человек каждая, взявшись за руки, становятся вокруг уложенных один на один мячей. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мячи. Тот, кто опрокинул мяч, выбывает из игры. Игра продолжается 3–5 минут. Побеждает команда, в которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

5. Тесный круг

Игра проходит в круге диаметром 5–7 м. Игроки команд, 8–16 человек в каждой, находятся в пределах площадки. По сигналу игроки стараются вытеснить друг друга за пределы поля. Тот, кто коснется земли за пределами поля, выбывает из игры. Толчки, рывки и перенос партнера не допускаются. Игра продолжается 5–7 минут. Побеждает команда, у которой останется больше игроков в круге.

6. На прорыв

Количество игроков – 10–20 человек в одной команде. По жребию одна команда, взявшись за руки, образует круг. Другая команда располагается в круге. По сигналу игроки в круге идут «на прорыв». Игра продолжается от 3 до 5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, больше игроков которой вырвется из круга за контрольное время

7. Бой петухов

Игра проводится в круге диаметром 3–5 м. Количество игроков 20–30 человек. Два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком плеча или резким уходом в сторону вытеснить противника из круга.

4.7. Подвижные игры, способствующие овладению и совершенствованию основных технических приемов в волейболе

Подвижные игры, способствующие обучению передаче мяча

Подготовка	Содержание	Правила	ОМУ
Свеча			
На площадке чертится круг диаметром 1 м	Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее, чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга	По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков	
Передал – выйди			
	Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой	Побеждает та пара, которая до-	

	линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, размещаясь боком к противоположной линии и обратно	пустила меньше потерь мяча	
Мяч партнёру			
6–8 игроков стоят по кругу и один в центре круга	По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу перехватил, а игрок из круга – на место центрального, и игра продолжается	Определяет тренер	

Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

Подготовка	Содержание	Правила	ОМУ
Зоркий глаз			
Играющие перемещаются по залу (площадке) шагом, обычным бегом, приставным	Во время движения игроков тренер время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Пре-	Дважды совершивший ошибку выбывает из игры	Смена видов передвижений проводится

или скрестным шагом (по заданию тренера)	подаватель поднимает руку вверх – занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обусловливает прыжок вверх толчком двумя ногами с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед		по команде преподавателя голосом. Можно предлагать другие задания
Вперёд-назад			
В 8-10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату	В ходе эстафеты занимающийся после рывка со старта делает кувырок лѐгом на мате и продолжает бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, занимающийся возвращается спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, продолжает бег спиной вперед и пересекает стартовую линию. Послед-	Преподаватель оценивает действия участников, быстроту окончания эстафеты и определяет команду-победительницу	

	нее действие является сигналом к рывку со старта второго партнера, который повторяет задание, и т.д.		
Над собой и о стенку			
Игра проводится в виде эстафеты, в которой занимающиеся по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками	В 2-3 шагах от стены каждый занимающийся делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т.д. Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в 3-4 шагах от стены. Занимающийся передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель - круг), а сам убегает в конец колонны	В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и быстроте действий	

Мяч в воздухе			
<p>Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении</p>	<p>Каждый занимающийся должен быть готов принять и точно передать мяч. В случае необходимости разрешается передавать мяч одной рукой. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше занимающихся)</p>	<p>Запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас занимающийся покидает круг</p>	<p>Отмечаются игроки, хорошо владеющие передачей. Хорошо подготовленные учащиеся могут выполнять передачи в прыжке</p>
Навстречу через сетку			
<p>Занимающиеся двух команд располагаются во встречных колоннах – перед сеткой за линиями нападения. У первых номеров колонн по одну сторону площадки в руках</p>	<p>По сигналу тренера игроки с мячом начинают эстафету, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Сделавший передачу бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку</p>	<p>Игра продолжается до тех пор, пока начавший игру опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск парт-</p>	

по мячу		нера)	
Эстафета парами			
Занимающиеся двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках первых номеров мячи	По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно в колонну. Один из играющих накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны	Падение мяча на землю (как и захваты при передачах) считается ошибкой и влияет на исход игры	
Пасовка волейболистов (Летучий мяч)			
Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и входит с ним в середину круга. Если играющих	Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот передает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку	Нельзя отбивать над собой мяч больше одного раза. Допустивший ошибку идет водить	При проведении варианта с выбыванием лучше играть без водящего

много и позволяет помещение, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно			
Подай и поади			
Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей	По сигналу тренера игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам	Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается	
Мини-волейбол			
Играют в мини-волейбол 7-8, 9-10-летние мальчики и девочки раздельно, а также школьники более старшего возраста. В игре участвуют две команды по	В каждой партии команда может заменять основных игроков на запасных и снова возвращать их в игру. Количество замен не ограничивается. Волейбольная сетка закрепляется между двумя стойками на высоте 2 м – одинаково для мальчиков и девочек. Играют мячом весом до 200 г, а окружностью до 60 см. Каждый игрок может	Судейство соревнований проходит по правилам «взрослого» волейбола бхб, но с некоторыми особенностями ведения игры	

<p>6 игроков на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной линией на две равные части</p>	<p>подавать не более трех подач подряд, после чего команда, производящая подачу, делает переход по площадке, и подавать будет другой уже игрок этой команды. Ребята 7–8 лет, еще не овладевшие навыками подачи, могут подавать мяч с более близкого от сетки расстояния</p>		
--	---	--	--

5. ТАКТИКА ИГРЫ

5.1. Индивидуальные тактические действия в нападении

Индивидуальные тактические действия связаны с техникой выполнения основных приемов и групповыми тактическими действиями игроков. В них входят действия без мяча (выбор места) и с мячом – при второй передаче, подаче и нападающем ударе. Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере – в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

Подготовительные упражнения при передачах

1. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения.

2. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.

3. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Подводящие упражнения

Когда занимающиеся научатся уверенно выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположение игроков, предметов и т.п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

1. Во время перемещения различными способами имитация: второй передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; приема снизу, нападающего удара.

2. Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх-вперед, над собой, назад – в зависимости от сигнала.

3. Подбросить мяч над собой и выполнить передачу вверх-вперед или назад в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой.

Упражнения по технике

Основная задача – повышение надежности навыка и качества второй передачи.

1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по направлению передач.

2. В парах передачи над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.

3. Передачи в мишень на стене (щите), наблюдая за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающие на табло.

4. Передачи в зоны 3, 4, 2, находясь у сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке зажигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают прочную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах.

Упражнения по тактике

Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся должен выбрать действия, оценивается их эффективность.

1. Игрок находится в зоне 6 (5, 1), его партнеры – в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник – передачей с собственного подбрасывания, ударом одной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи; от удара стоя – попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приемом снизу послать мяч связующему. Характер чередования способов посылки мяча через сетку принимающему игроку в зоне 6 (5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.

2. Связующий игрок в зоне 3, нападающие в зонах 4 и 2, по другую сторону сетки – блокирующий. Во время первой передачи связующему игроку (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий игрок меняет свое место у

сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связующего – передача назад за голову, если не видит – передача нападающему, к которому он обращен лицом.

3. То же, но блокирующих игроков трое. Средний игрок во время первой передачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего – передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих – передача назад (стоя спиной).

4. Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии (в зонах 6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают передачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории прием осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон 1, 6, 5 к сетке – мяч первой передачей надо точно направить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу, затем – при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приемом.

Подготовительные и подводящие упражнения при подачах

1. В парах, у одного гандбольный мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны.

2. Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

Упражнения по технике

Цель упражнений – повышение надежности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

1. Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опорном положении, в прыжке).

2. Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1, 6-5 и т.п.).

Упражнения по тактике

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока.

Подготовительные упражнения при нападающих ударах

1. С набивным мячом (масса 1 кг) в руках – прыжок вверх, замах из-за головы и в ответ на сигнал бросок с заклю-

чительным движением кистями вниз-вперед или вверх-вперед. То же, но бросок через сетку.

2. В ответ на сигнал в прыжке бросок через сетку двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

Подводящие упражнения

1. С теннисными мячами – прыжок и в ответ на сигнал бросок правой или левой рукой, бросок по сигналу через сетку.

2. Метание мячей из поролона при противодействии блокирующего – учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман» в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.

3. Блокирующих с блок-щитками двое: в том направлении бросить мяч, где «нет блока».

Упражнения по технике

1. Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.

2. Нападающие удары различными способами на точность – в ответ на световой сигнал в зонах площадки.

3. Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок – мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем – в момент отталкивания и прыжка); сигнал появился – обман, не появился – удар.

Упражнения по тактике

Нападающий удар или «обман» – в зависимости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подставке; из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой – в этом направлении выполнить удар.

5.2. Групповые тактические действия в нападении

В групповые тактические действия входят взаимодействия 2–5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Все эти действия проявляются в определенных комбинациях:

- между игроками задней и передней линии при игре связующего игрока на передней линии;
- между игроками задней и передней линии при выходе связующего со второй линии;
- принимающих подачу игроками и нападающий удар – с нападающими;
- нападающих игроков с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.

Подготовительные и подводящие упражнения при первых передачах

1. Занимающиеся располагаются в зонах 4, 3 и 2 у линии нападения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке – после ловли надо бросить мяч этому игроку.

2. Один игрок (на приеме) на задней линии, трое – в зонах 4, 3 и 2, на противоположной стороне площадки игрок с набивным мячом, который бросает его через сетку. В то время, когда мяч пролетает над сеткой, один из трех игроков передней линии выходит к сетке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку – он ловит и возвращает его через сетку.

3. То же, но с волейбольным мячом – передачи.

Упражнения по технике

1. Один игрок в зоне 6 (1, 5) – на приеме подачи, трое – в зонах 4, 3, 2 у сетки. В зоне 6 (1, 5) игрок принимает подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку – ему надо послать мяч.

2. То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игроком задней линии.

Упражнения по тактике

Основная их направленность – выбор действий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение своих игроков, игроков соперника и т.д.). Например, упражнения на взаимодействие игроков при приеме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

Подготовительные и подводящие упражнения при вторичных передачах

Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного используется набивной мяч (броски и ловля) или волейбольный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

Упражнения по технике

1. Пасующий стоит у сетки на границе зон 3 и 2, второй игрок – в зоне 3, третий – в зоне 4. Второй выходит на удар в зону 3 с низкой передачи, пасующий посылает мяч на удар в зону 4, в зоне 3 игрок имитирует атакующий удар.

2. То же, но добавляется один блокирующий в зоне 3. Если из зоны 3 партнер выходит в зону 2 и блокирующий смещается туда же, передача в зону 4; если блокирующий смещается к игроку в зону 4 («сильнейшему») – передача назад за голову вышедшему в зону 2 игроку зоны 3.

Упражнения по тактике

В отличие от упражнений по технике, здесь взаимодействия игроков представлены так, как это имеет место в игре, и строятся они на выборе действия с учетом обстановки, которая создается перед приемом. Задания чередуют постепенно, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая число позиций при выборе.

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и упражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а передачу выполняют при выходе из 1, 6, 5. Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии.

Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т.д.

Подготовительные и подводящие упражнения при сочетании первых и вторых передач

В этих упражнениях, по аналогии с предыдущими разделами, применяется набивной мяч и волейбольный – при упрощении условий (ловля, подбрасывание над собой).

Упражнения по технике

1. Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передает его пасующему, который выполняет передачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар – из зон 6, 5, 1 в зоны 3, 2, 4 (первая передача) и из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении или в прыжке); обязательно чередовать варианты ведения игры, технически четко выполнять упражнения.

2. Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу.

Упражнения по тактике

1. Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. То же, но сигналом для пасующего служит блокирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

2. Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют игроки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет передачу нападающему в зону 4, 3 или 2 (в зависимости от очередного сигнала).

3. То же, но передачу выполняют в зависимости от расположения блокирующих (смещаются, поднимают или не поднимают руки).

5.3. Командные тактические действия в нападении

Учебная игра, двусторонняя игра

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним:

1) вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре;

2) на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации;

3) на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются посредством технического приема, прежде всего – атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант – нападение с первой передачи и откидки. Систему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек – «команда».

Подготовительные и подводящие упражнения

Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.

Упражнения по технике

Их цель – надежное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, прием подачи и первая передача в зону 3; вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но прием подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

Упражнения по тактике

1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 – игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, и потом – если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4. То же, но передача «на один блок» – средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно системе нападения.

5.4. Индивидуальные тактические действия в защите

Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действия соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара и на страховке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь мячу при блокировании.

Подготовительные и подводящие упражнения при выборе места и способа приема мяча

1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч.

2. Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с последующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой прием (соответственно сигналу).

Упражнения по технике

1. Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимателю способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.

2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2 и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, выбрав момент, посылает мяч через сетку в прыжке передачей в зоны 4, 3 или 2. Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его.

3. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, снизу двумя и одной с падением, сверху с падением. Нападающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на подставке.

Упражнения по тактике

1. Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние («силовые» и «наделенные»), игрок стремится заранее определить, какая будет подача, и соответственно ей занять наиболее удобное положение для приема мяча.

2. Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т.е. передачей посылает мяч за 2–3 м от занимающегося, тот соответственно принимает мяч от удара или осуществляет страховку (рис. 14).

3. Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах 4, 2, 3), сочетание 2–3 вариантов (нападение с первой передачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т.д.) и защита от них.

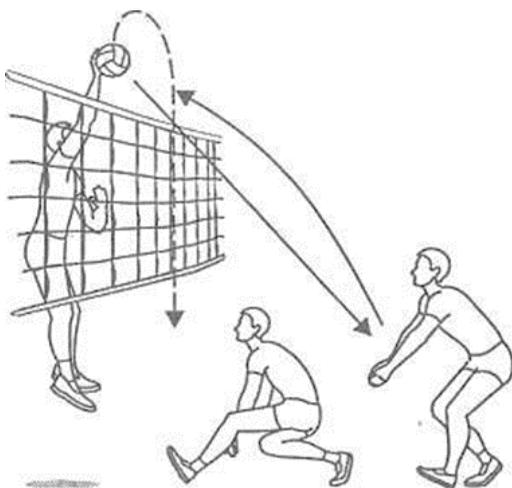


Рисунок 14 - Прием мяча от нападающего

Выбор места и определение направления удара при блокировании

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника – правильная постановка рук на пути мяча (расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т.п.); тактика – определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча.

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.

2. Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок-щитки. Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон 4, 3 и 2 (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой зоны будет выполнен бросок, но известно направление. То же, но блокирующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.

3. Упражнение 2, но без подставки.

Упражнения по технике

1. Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон 4 и 2 поочередно. То же, но удары выполняют по «линии».

2. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, которые игроки выполняют подряд из зон 4, 2 и 3.

3. Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными способами с различных по характеру передач, блокирующим игрокам известны их действия.

Упражнения по тактике

1. Блокирование нападающих ударов и заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале соседние зоны, затем – крайние.

2. Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различными способами (прямой, с переводом, боковой, слабой рукой) в двух направлениях, не известном блокирующему. То же, из двух зон.

3. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить блокирование. Передачи высокие, скоростные.

5.5. Групповые тактические действия в защите

Групповые тактические действия – это взаимодействия 2–5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара.

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков задней линии

В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейбольным мячом) упражнений

много общего; ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после подбрасывания над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражнения предваряют упражнения по технике и тактике.

Упражнения по технике

Пример. Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полета мяча страховку выполняет игрок зоны 5 или 1, направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страхует игрок зоны 6.

Упражнения по тактике

Пример. Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5; нападающие удары или обманы со своего подбрасывания (с передачи) выполняют игроки зоны 4 (3, 2) в кого-либо из них. Защитник принимает мяч в зависимости от направления полета мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны.

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней линии

Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но блокируют двое (в исходном положении – трое).

Упражнения по технике

1. По сигналу игроки выполняют атакующие удары из зон 4 и 2. Блокирование соответственно осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 (основной блокирующий по установке – средний или крайний). Направление удара известно.

2. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

Упражнения по тактике

1. Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, направление удара неизвестно. Основной блокирующий – игрок зоны 3 или 2 (4).

2. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Соответственно страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон 4 или 2.

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой

Упражнения по технике

1. Нападающий удар или обман из зон 4 и 2 поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (обман), блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Страхует игрок зоны 6, не участвующий в блоке.

2. Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон 4 и 2; в зависимости от того, из какой зоны

выполняется удар, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, страхуют игроки зон 1 или 5.

3. Игроки зон 2 и 3 блокируют; обман из зоны 4 за блок или в зону 3, удар в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 1 или 4. То же, но в зоне 2 (с соответствующими участниками).

Упражнения по тактике

П р и м е р. Атакующие удары с передачи из зоны 3 выполняют по сигналу из зон 4 и 2; блокируют соответственно игроки зон 2 и 3 или 4 и 3; страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и прием от удара.

5.6. Командные тактические действия в защите

Учебная игра, двусторонняя игра

Содержание командных действий в защите обусловлено особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительным мастерством игроков, особенностью игровой ситуации.

Расстановка игроков при приеме подачи

Если для отдельного игрока успешность приема подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда», т.е. расстановка игроков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения правил игры относительно расстановки игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу, и «свои» возможности на приеме;
- какие тактические действия – командные и групповые – «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении игроков – по установке;
- комплектование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4+2, 5+1).

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения: первое – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; второе – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может находиться в середине площадки и в зоне 2; третье – когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4. Чаще игрок зоны 3 располагается в зоне 4, а игрок зоны 4 – у сетки около боковой линии, после приема мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней линии, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков: первый – ко-

гда выход осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока зоны 2; второй – когда выход осуществляет игрок зоны 6 (здесь может быть два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны 3 участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, когда в приеме подачи участвуют 4 игрока); третий – когда выход осуществляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки, игрок зоны 4 участвует в приеме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки – их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий. Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

Система игры в защите углом вперед

Подготовительные и подводящие упражнения

Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

Упражнения по технике

1. Атакующими ударами из зон 2, 3 поочередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.

2. Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 (поочередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнение 1, 2, но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.

3. Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

Упражнения по тактике

1. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

2. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.

3. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1.

Система игры в защите углом назад

Подготовительные и подводящие упражнения

Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются набивные и волейбольные мячи.

Упражнения по технике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий у сетки. Второй передачей мяч направляют пооче-

редно нападающим во все три зоны – прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).

2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 – в зоны 2 и 3, из зоны 2 – в зоны 4 и 3, из зоны 3 – в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

Упражнения по тактике

1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно – зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.

2. То же, но удары выполняют в двух направлениях – в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех – зоны 5, 6, 1.

3. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» – из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4. От удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.

3. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» – в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» в угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6.

Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны.

6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорения на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

2. Соревнование в беге на 20–30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами.

4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 метров (общий пробег за одну попытку – 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

5. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Здесь можно выделить пять групп.

Первая группа. Направление перемещения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

Вторая группа. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3–4 м) и затем снова на ходьбу и т.д.

Третья группа. Способ перемещения постоянный, по сигналам меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

Четвертая группа. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов – соответственно каждому сигналу – действие; на один сигнал – последовательно несколько действий.

Пятая группа. Сочетания перечисленных упражнений, они представляют собой наибольший интерес, однако к ним надо переходить только после прочного усвоения более простых упражнений: во время перемещения по сигналам – ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

6.2. Упражнения для развития прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейболиста и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание до 40 %, выпрыгивание из приседа до 30 %, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка: приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8–10, высота 0,5–0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

4. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8–10, их высота 0,6–0,7 м.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.

9. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

6.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для специальных приемов игры

Передачи и прием мяча

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

2. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение

вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.

4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола – руки согнуть.

5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение начинается заключительную фазу при верхней передаче мяча).

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

7. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

8. Многократные броски баскетбольного (футбольного, гандбольного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударом о площадку.

9. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

10. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.

11. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Подачи мяча

1. Стоя спиной к гимнастической стенке, к которой прикреплен резиновый амортизатор, движение рукой как при подачах нижней прямой, верхней прямой и боковой.

2. Броски набивного мяча (1–2 кг) двумя руками из-за головы и снизу.

3. Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом и боком по направлению.

4. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии способами, как в упражнении 3; то же – на точность.

5. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах – многократно.

6. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

Нападающие удары

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке (серийно).

3. Метание теннисного, хоккейного мяча, мешочков со свинцовой дробью (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.

4. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке с места, с разбегу.

5. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, то же с отягощением.

6. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Блокирование

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

2. То же, но с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

3. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.

4. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

5. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

6. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

7. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

Глава 7. ПРАВИЛА ИГРЫ

7.1. Игровое поле

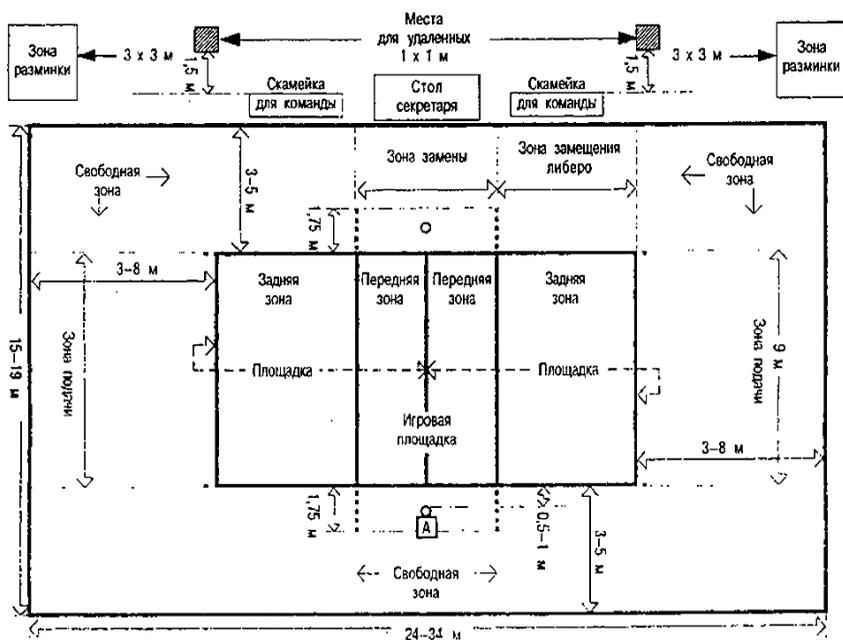


Рисунок 15 - Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным (рис. 15).

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3–5 м и от лицевых – 5–8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

Линии на площадке. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9х9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

Линия атаки. На каждой площадке линия атаки наносится в трех метрах сзади от средней линии и продолжена пятью линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Зоны и места. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены

в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены. Зона замены – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Места разминки. Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3х3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных, оборудованные двумя стульями, располагаются в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травм для игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

7.2. Сетка и стойки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскостью перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемы. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Структура. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязы-

вающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения.

Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

7.3. Мячи

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Его окружность 65–67 см и вес 260–280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см² (от 294,3 до 318,82 мБар или гПа).

7.4. Участники игры

Состав команды. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Один из игроков является капитаном команды и должен быть отмечен в

протоколе. Либеро не может быть капитаном. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

Размещение команды. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды должны сидеть на скамейке, но могут временно покинуть ее. Скамейки команд располагаются рядом со столиком секретаря, за пределами свободной зоны.

Только членам команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в разминке.

Игровая форма. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным (кроме Либеро). Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Запрещается играть в форме без официальных номеров или цвета, отличного от других игроков (исключение – для Либеро по цвету формы).

Капитан. Перед матчем капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке. Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, когда он в игре. Когда капитан команды не играет на площадке, тренер или сам капитан назначает другого игрока на площадке, но не либеро, принять на себя обязанности игрового капитана.

Тренер. На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и расстановки,

замены и берет тайм-ауты. По этим вопросам он контактирует со вторым судьей. Перед матчем тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и затем подписывает его.

Во время матча тренер:

1) перед каждой партией дает секретарю или второму судье должным образом заполненную и подписанную карточку расстановки;

2) сидит на скамейке команды ближе всех к секретарю, но может временно покинуть ее;

3) запрашивает тайм-ауты и замены;

4) может давать инструкции игрокам на площадке. Тренер может давать эти инструкции стоя или двигаясь в пределах свободной зоны от скамейки его команды до места разминки, не мешая и не задерживая матч.

7.5. Игровой формат

Набор очка

Команда набирает очко:

– при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

– когда команда соперника совершает ошибку;

– когда команда соперника получает замечание.

Ошибка. Всякий раз, когда команда совершает ошибку, судьи фиксируют ее и определяют наказания в соответствии с настоящими Правилами:

– Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

– Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Последствия выигрыша розыгрыша мяча

– Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

– Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать;

– Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

Выигрыш партии. Партия (кроме решающей – пятой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24–24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26–24, 27–25).

Выигрыш матча. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете партий 2–2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Неявка и неполная команда. Если команда отказывается играть, она объявляется не явившейся, и проигрывает матч с результатом 0–3 в матче и 0–25 в каждой партии. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся.

Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

Жеребьевка. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд.

Победитель жеребьевки выбирает любое из двух:

- право подавать или принимать подачу;
- или сторону площадки.

Расстановка команды. В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды.

Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).

Позиции. В момент удара по мячу подающим, игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

– три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний-центральный) и 2 (передний-правый);

– другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний-левый), 6 (задний-центральный) и 1 (задний-правый).

Соответствующие позиции между игроками:

– каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней;

– игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально в вышеуказанном порядке. Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью площадки следующим образом: по крайней мере часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии; по крайней мере часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии;

– после подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Ошибка в расстановке

– Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим.

– Если подающий игрок совершает ошибку на подаче при ее выполнении, то ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- игроки занимают свои правильные позиции.

Переход. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию.

Когда принимающая команда получает право подавать, игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Ошибки при переходе. Ошибка при переходе считается совершенной, когда подача не выполнена в соответствии с порядком перехода.

Это приводит к следующим последствиям:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- порядок перехода игроков исправляется.

Замена игроков. Замена – это акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме Либеро). Замена требует разрешения судьи. В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно могут быть заменены один и более игроков.

Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место

игрока начальной расстановки, и может быть заменен игроком, которого он заменил.

Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме Либеро), не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Замененному травмированному игроку не разрешается вернуться в игру. Исключительная замена ни при каком случае не может считаться как обычная замена.

Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены игроков. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

Когда команда произвела неправильную замену и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- замена исправляется, очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

7.6. Игровые действия

Состояние игры

Мяч в игре – мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной первым судьёй.

Мяч вне игры – мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей.

Мяч «в площадке» – мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

Мяч «за» – мяч считается «за» когда:

– часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

– он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

– он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;

– он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости переход;

– он полностью пересекает плоскость под сеткой.

Удары (касания) команды. Команде дано право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более трех ударов, команда совершает ошибку «четыре удара». Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но также неумышленные соприкосновения с мячом.

Последовательные касания. Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

Одновременные касания. Два или три игрока могут касаться мяча одновременно. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, то это считается как два (три) удара (исключая блокирование). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, то за-

считывается один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой.

Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара.

Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне.

Если одновременные соприкосновения двумя соперниками приводят к «захвату», то это является «обоюдной ошибкой» и розыгрыш повторяется.

Характеристики удара (касания). Мяч может касаться любой части тела. Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

Исключения

– При блокировании последовательные соприкосновения могут быть сделаны одним или более блокирующим(ими), при условии, что соприкосновения состоялись во время одного действия.

– При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются во время одного действия.

Ошибки при игре мячом

– Четыре удара: команда касается мяча четыре раза, чтобы вернуть его на сторону соперника.

– Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в

пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча.

– Захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным.

– Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода. Плоскость перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

- снизу – верхним краем сетки;
- по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением;
- сверху – потолком.

Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнее пространство, может быть возвращен, не нарушая правила трех касаний и при условии, что:

- не было касания площадки соперника игроком;
- возвращаемый мяч вновь пересекает плоскость сетки полностью или частично через внешнее пространство на этой же стороне площадки. Команда соперника не может препятствовать такому действию.

Мяч, касающийся сетки. При переходе через сетку мяч может касаться ее. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило трех касаний. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, то розыгрыш аннулируется и переигрывается.

Перенос рук через сетку. Во время блокирования блокирующий может касаться мяча в другую сторону сетки при условии, что он не мешает игре соперника, до или во время нападающего удара последнего.

Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

Проникновение под сеткой. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой при условии, что это не мешает его игре.

Переход на площадку соперника через среднюю линию:

- разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней;

- запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела;

- игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры;

- игроки могут проникать в свободную зону соперника при условии, что они не мешают его игре.

Соприкосновение с сеткой. Соприкосновение с сеткой или антенной не является ошибкой, исключая ситуации, когда игрок касается их во время игрового действия мячом или это мешает игре.

После того как игрок ударил мяч, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки при условии, что это не мешает игре.

Ошибки игрока у сетки

– Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.

– Игрок проникает в пространство соперника под сеткой, мешая игре последнего.

– Игрок проникает на площадку соперника.

– Игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.

Попытка блока. Попытка блока – это действие по блокированию без касания мяча.

Состоявшийся блок. Блок считается состоявшимся всякий раз, когда мяч задет блокирующим.

Касание мяча при блокировании. Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде предоставляются касания для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

Блокирование подачи. Блокировать подачу соперника запрещается.

Перерывы. Обычными перерывами в игре являются тайм-ауты и замены игроков.

Количество обычных перерывов. Каждой команде дано право максимум на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии.

Запрос обычных перерывов. Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Тайм-ауты и технические тайм-ауты. Все тайм-ауты, которые запрашиваются, длятся 30 сек.

Замена игрока. Замена должна проводиться в пределах зоны замены. Замена должна длиться столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти на игровую площадку. В момент запроса замены заменяющий игрок должен быть готов к ней и находиться рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется, а команда подвергается санкции за задержку игры.

Перерывы. Все перерывы между партиями продолжаются три минуты. В течение этого времени происходит смена площадок и запись расстановки в протокол. По просьбе организаторов перерыв между второй и третьей партиями может быть увеличен компетентным лицом до 10 минут.

Смена площадок. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии. В решающей партии, по достижении одной командой 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и расстановка игроков остается прежней.

Если смена сторон не была выполнена в момент, когда лидирующая команда набрала 8 очков, то она должна

быть произведена сразу после выявления этой погрешности. Счет, достигнутый ко времени смены сторон площадки, остается прежним.

Игрок-либеро. Каждая команда имеет право назначить среди 12 игроков одного специализированного защитного игрока «Либеро». Либеро должен быть записан в протокол перед матчем в специальной колонке, отведенной для этого. Его номер должен быть также записан в карточку расстановки на первую партию. Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном. Либеро должен носить форму, которая должна быть контрастна по цвету с другими футболками членов команды. Форма Либеро может иметь другой дизайн, но должна быть пронумерована аналогично форме других членов команды.

Либеро разрешается заменять любого игрока на задней линии. Он ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешается выполнять атакующий удар с любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент касания мяч находился полностью выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он заменил ранее. Либеро и замещаемый игрок могут выходить или покидать площадку только через боковую линию перед скамейкой его команды между линией зоны атаки и лицевой линией.

7.7. Судьи, их обязанности и официальные сигналы

Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линии.

Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча:

- Первый судья дает сигнал на подачу - этим начинается каждый розыгрыш мяча;
- Первый и второй судьи дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии, что они не сомневаются в ошибке и определили ее характер;
- Они могут давать свисток во время перерыва в игре для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды.

Немедленно после свистка об окончании розыгрыша судья должен показать это официальными жестами.

Полномочия. Первый судья руководит матчем от начала до конца. Он руководит всей судейской бригадой и участниками команд. Во время матча его решения являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны.

Он может даже заменить члена судейской бригады, который не выполняет правильно свои обязанности, и:

- проводить жеребьевку с капитанами команд;
- контролировать разминку команд.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами, взаимодействуя со вторым судьей.

Судьи на линии. Если используется только двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1–2 м от углов. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линии на его стороне.

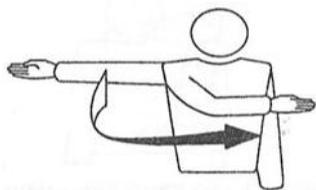
Жесты судей. Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.

Судьи на линии должны флагом показывать, используя официальные жесты, характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

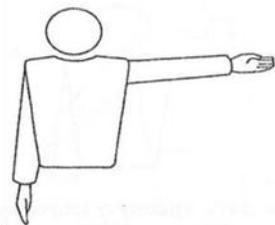
7.8. Организация и проведение соревнований

Соревнования по волейболу имеют большое оздоровительное значение, повышают интерес молодежи к занятиям волейболом и содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества, позволяют выявить уровень подготовленности волейболистов и способствуют росту их спортивного мастерства.

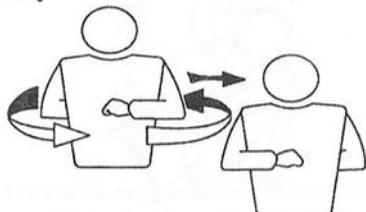
Официальные судейские жесты



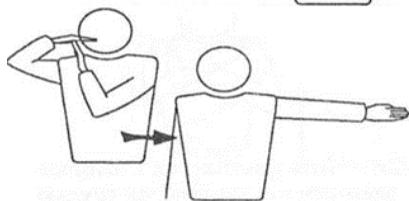
1. Разрешение на подачу
Сделать движение рукой для указания направления подачи.



2. Подающая команда
Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать.



3. Смена площадок
Поднять предплечья впереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса.



4. Тайм-аут
Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду.



5. Замена
Круговое движение предплечий вокруг друг друга.



6. Замечание за неправильное поведение
Показать желтую карточку для замечания.



7. Удаление

Показать красную карточку для удаления.



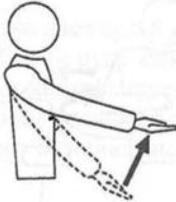
8. Дисквалификация

Показать обе карточки вместе для дисквалификации.



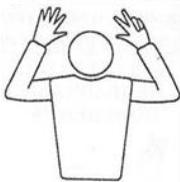
9. Конец партии (или матча)

Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью.



10. Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче

Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх.



11. Задержка при подаче

Поднять восемь разведенных пальцев.



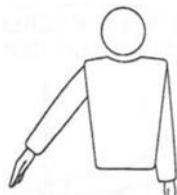
12. Ошибка при блокировании или заслон

Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед.



13. Позиционная ошибка или ошибка перехода

Совершать круговое движение указательным пальцем.



14. Мяч «В ПЛОЩАДКЕ»

Указать рукой с выпрямленными пальцами в направлении пола.



15. Мяч «ЗА»

Поднять вертикально предплечья с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу.



16. Захват

Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх.



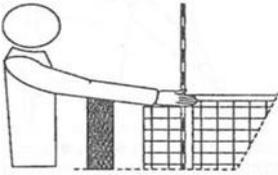
17. Двойное касание

Поднять два разведенных пальца.



18. Четыре удара

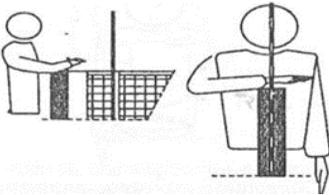
Поднять четыре разведенных пальца.



19. Сетка задета игроком.

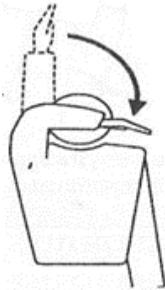
Поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода

Указать соответствующую сторону сетки.



20. Касание на другой стороне сетки

Расположить руку над сеткой, ладонью вниз.



21. Ошибка при атакующем ударе

Сделать предплечьем с выпрямленной кистью движение вниз: игроком задней линии, либеро или подаче соперника; с передачи сверху пальцами, сделанной либеро в своей передней зоне или её продолжении.



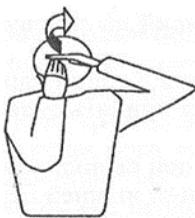
22. Переход на площадку соперника или мяч, пересекающий нижнее пространство

Указать на среднюю линию.



23. Обоюдная ошибка и переигровка

Поднять большие пальцы рук вертикально.



24. Касание мяча

Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально.

Соревнования способствуют воспитанию у игроков дисциплинированности, чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма.

Соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Они являются прекрасным досугом для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия спортсменов, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

7.9. Виды соревнований

Сложившаяся система соревнований по волейболу охватывает все контингенты занимающихся – от детских команд до команд высших спортивных разрядов. Главный организационный принцип этой системы этапность, последовательность и чередование соревнований различного ранга с учетом территориального и ведомственного принципа от массовых по месту жительства и до Всероссийских и Международных соревнований.

В зависимости от задач, решаемых в процессе соревнований по волейболу, их можно подразделить на основные и вспомогательные. К основным относят виды соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов. Это календарные, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К ним относятся:

- первенства или чемпионаты;
- соревнования на кубок;
- официальные отборочные соревнования.

Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Они позволяют наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводят с целью привлечения максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

Официальные отборочные соревнования проводят с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. К вспомогательным видам соревнований относятся:

- контрольные игры;
- товарищеские игры;
- показательные игры;
- блиц-турниры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям.

Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований.

Показательные игры служат целям популяризации волейбола и демонстрации спортивного мастерства.

Блиц-турниры проводят в течение нескольких часов. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона. Для ускорения проведения таких соревнований время игр сокращается.

Соревнования по волейболу

1. По возрастным категориям участников:

- детские;
- юношеские;
- юниорские;
- молодежные;

- для взрослых.

2. По решаемым задачам:

- вспомогательные

- показательные;

- товарищеские;

- контрольные;

- отборочные;

- основные.

3. По рангу:

- ведомственные;

- районные;

- городские;

- краевые;

- окружные;

- всероссийские.

4. По характеру организации и системе проведения:

- турниры;

- кубковые;

- чемпионаты;

- первенства.

Соревнования служат средством определения уровня спортивного мастерства. Присвоение спортивных разрядов и спортивных званий осуществляется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

В соответствии с Федеральным законом в Российской Федерации установлены следующие спортивные звания:

- «мастер спорта России международного класса»;

- «мастер спорта».

Для присвоения разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, а в других – только разрядные требования. Разрядные нормативы обычно выражены в мерах времени, длины, веса и других количественных показателях.

В Российской Федерации установлены следующие спортивные разряды:

- кандидат в мастера спорта;
- первый спортивный разряд;
- второй спортивный разряд;
- третий спортивный разряд;
- первый юношеский спортивный разряд;
- второй юношеский спортивный разряд;
- третий юношеский спортивный разряд.

В Российской Федерации установлены следующие квалификационные категории спортивных судей:

- спортивный судья всероссийской категории;
- спортивный судья первой категории;
- спортивный судья второй категории;
- спортивный судья третьей категории.

Разрядные требования определяются такими положениями:

- занять определенное место на соревнованиях определенного масштаба;
- добиться определенного количества побед над спортсменами соответствующих разрядов.

ЕВСК носит подвижный, динамичный характер.

Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность.

7.10. Особенности проведения соревнований

Соревнования любого ранга включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари и др.

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований. Это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения.

Каждый раздел положения должен быть тщательно и четко изложен, не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование (спорткомитетом, ведомством, советом ДСО).

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Место и сроки проведения (указываются, дата, время и место проведения соревнования).

3. Руководство и судейство соревнований (указываются, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указываются количество и команды, допускаемые к соревнованиям, количество игроков, тренеров, представителей медперсонала; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

9. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Планирование спортивных соревнований осуществляется федерациями волейбола, спорткомитетами, спортивными клубами и др. Календарный план разрабатывается с учетом системы проведения соревнований, состав-

ляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования.

В течение месяца команды подтверждают участие в соревнованиях, проводится жеребьевка, составляется расписание игр.

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований.

Способы проведения соревнований

В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

- круговой (все участвующие команды играют между собой);

- с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований);

- смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая по круговому способу или наоборот).

При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников. Каждой системе розыгрыша соответствуют определенные способы составления календаря игр соревнующихся команд.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИИ ВОЛЕЙБОЛОМ

8.1. Виды травм

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Травмы средней тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и не приводящие к потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Кроме того, выделяют острые и хронические травмы. Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора. Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела. Существует еще один вид травм – микротравмы. Это

повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельному исходу). Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречается у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта. По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхних конечностей (70 % всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в

легкой атлетике и лыжном спорте (66 %). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65 %), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80 %), локтевого сустава – для теннисистов (70 %), коленного сустава – для футболистов (48 %) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней и тяжелой степеней.

Травмы – тяжелое испытание для ребенка и в психологическом, и физическом плане. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8-10 % тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

8.2. Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?

Подробнейший анализ большого количества травм у школьников при занятиях физкультурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые. Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах

спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

8.3. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- определение причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм:

- неправильная организация занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- проблемы неудовлетворительного состояния мест занятий и спортивного оборудования;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

Существуют еще внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перемены в занятиях.

8.4. О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом

Врачебный контроль – система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.

Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. Целью врачебного контроля является всемерное содействие эффективности физического воспитания народа, правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому и духовному развитию, сохранению здоровья людей. Основными задачами врачебного контроля являются: организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий, квалифицированное решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья как в спортивном совершенствовании, так и во время занятий массовыми видами физической культуры; выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение всех физкультурных и спортивных мероприятий.

8.5. Медицинское обслуживание соревнований

Организатор обязан обеспечить медицинское обслуживание соревнований.

Основные задачи медицинского обслуживания:

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в районах старта и финиша, местах питания и размещения участников;
- профилактика спортивного травматизма;
- оказание первой медицинской помощи участникам, эвакуация пострадавших участников.

Соревнования рекомендуется обеспечить машиной скорой помощи.

При проведении соревнований на сложных дистанциях по решению главного судьи могут быть предусмотрены:

- пункты медицинской помощи на дистанции;
- индивидуальные перевязочные пакеты на КП.

О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть информированы служба дистанции, представители команд, участники.

8.6. Профилактики состояний перенапряжения различных систем организма

Известно, что любая физическая нагрузка приводит в конечном счете к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Именно задача

профилактики состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики спорта как высших достижений, так и массового.

До настоящего времени не существует общепризнанной единой теории утомления. Механизмы его включают, по-видимому, биохимические, нервно-мышечные, психологически-эмоциональные процессы. На первом плане в механизмах развивающегося утомления при физической нагрузке, безусловно, находятся, с одной стороны, накопление продуктов энергетического обмена (в первую очередь – молочной кислоты или лактата) и фрагментов распадающихся при мышечной деятельности структурных элементов клеток (прежде всего сократительных и ферментных белков), а с другой стороны – дефицит энергетических субстратов, т.е. недостаток источников энергии для выполнения работы мышц (креатинфосфата, АТФ, глюкозы, гликогена – в зависимости от интенсивности нагрузки на первый план выходят, как известно, различные источники энергии). Дело в том, что утомление носит для спортсмена и благотворный характер. Именно утомление и вызываемые им биохимические и физиологические сдвиги способствуют повышению адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, повышают уровень спортивной работоспособности, оказывают собственно тренирующее воздействие. Безоглядное использование медикаментозных восстановительных средств способствует снижению эффективности тренировок и не позволяет спортсмену достигнуть пика спортивной формы. Постоянное применение сильнодействующих восстановителей может не только снижать эффект тренировки, но и приводить к утрате приобретенных навыков. Одно-

временно с этим запредельное утомление (переутомление, перенапряжение) способствует срыву адаптационных (приспособительных) возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают в себя: индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха. Кроме того, весьма важным является постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К психологическим методам восстановления спортсмена можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечение психологической разгрузки и полноценного отдыха, а также специальную регуляцию психического состояния – регуляцию сна, сеансы гипноза, аутотренинг, приемы мышечной релаксации. К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и

фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

8.7. Травматизм в волейболе

Для волейболистов наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов); потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко.

По данным В.Ф. Башкирова (1987), подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23 % всей патологии, а разрывы сухожилий (четырехглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) – 3,51 % всей патологии. Ушиб – повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов при сохранении кожного покрова (при неудачных падениях, столкновениях). При ушибе необходимо определить, нет ли перелома (прием легкого удара). Первая помощь: холод, покой, давящая повязка, возвышающее положение конечностей. Причина частых растяжений мышц вызывает большую обеспокоенность медицинских работников. Приведем основные причины одного из наиболее часто встречающихся в массовой физкультуре и спорте травм:

- 1) перенапряжение центральной нервной системы;

- 2) отсутствие равновесия между агонистами (двигателями) и антагонистами (релаксаторами);
- 3) отсутствие минерального равновесия в уставших мышцах;
- 4) замедленные утомлением обменные процессы в работающих мышцах;
- 5) микропатология переутомления;
- 6) плохое выравнивание позвоночника, которое вызывает нарушение нервной связи с различными органами и (или) мышцами;
- 7) недостаточная гибкость.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, при столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само-страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10°C надевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю-тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, замеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

9. ВНЕКЛАССНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Спортивные секции по волейболу

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров, Всесоюзных игр молодежи, юношеского первенства СССР являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя – неспециалисты по волейболу.

По своей направленности в работе волейбольной секции можно выделить три возрастных этапа.

Первый этап по праву можно назвать этапом мини-волейбола. Только в школьной секции имеются такие благоприятные возможности для развития мини-волейбола. Занятия и соревнования проводятся для 9–10-летних ребят. По программе последних можно проводить работу с ребятами 11–12 лет, особенно там, где нет полного состава учебных групп (в соответствии с программой). У ребят на этом этапе создается стойкий интерес к волейболу, им прививаются основы навыков технических приемов игры.

Второй этап охватывает возраст 11–14 лет, когда школьники овладевают основами техники и тактики игры в волейбол, впервые начинают участвовать в официальных соревнованиях по волейболу (с 13 лет).

На третьем этапе – в 15–17 (18) лет задачи иные: это особый этап становления игроков, их спортивной зрелости. Здесь ребята прочно овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа – дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8–10 лет, младшая (11–12 лет), подростковая (14–15 лет) и юношеская (16–17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек.

Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Пионербол» двумя и четырьмя мячами, «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» – 6х5 м), в метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места (сидя и в прыжке). Учащиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол – подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают школьники, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способностях учеников учитель судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал на уроках физической культуры, учитывает результаты сдачи контрольных нормативов.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились три раза в неделю: по 60–90 мин. в группах 9–12 лет, по 90 мин. в группах 13–14 и 15–17 лет.

Известно, что учитель физической культуры очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому старшим школьникам – опыт-

ным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие учителя уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре-октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4.

После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) – ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема – на удар, с удара – на перемещение. Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй – броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий – упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т.д.). Затем происходит смена: от бросков набивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты).

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т.д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания

уделяют нападающему удару, связующие (защитники) – приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно. Кроме того, проводить их – причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе, когда в школе всего одна площадка.

Группы начальной подготовки ДЮСШ

Занятия в группах начальной подготовки ДЮСШ могут проводиться на базе общеобразовательной школы, они призваны вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом большое число школьников.

В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные школьники для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики волейбола.

Содержание занятий составляют разнообразные средства для разностороннего физического развития и подготовленности на основе комплекса ГТО, школьной комплексной программы физического воспитания, по-

урочной программы для спортивных школ по волейболу: раздел общей физической подготовки, изучение основных приемов игры и тактических действий.

Группы начальной подготовки комплектуются из всех желающих заниматься волейболом, для проведения учебно-тренировочной работы создаются учебные группы – отдельно для девочек, отдельно для мальчиков. Возраст для зачисления на первый год обучения 9 лет, на второй – 10 лет и на третий – 11 лет. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от конкретных условий работы ДЮСШ и наличия школ региона. Количество занимающихся в учебной группе 16–20 человек (первый год обучения – 20, второй – 18, третий – 16).

Количество часов в неделю для занятий не должно превышать 6 (академических) для первого и второго годов обучения и 8 для третьего. Продолжительность одного занятия не более 2 академических часов (90 мин). Таким образом, учебно-тренировочный процесс строится из расчета трех занятий в неделю по 2 часа в учебных группах первого и второго года обучения, двух занятий по 3 часа и одного занятия в 2 часа или четырех занятий по 2 часа (для третьего года).

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

Группы общей физической подготовки

В содержание работы групп общей физической подготовки в 7–8 классах наряду с другими средствами включается и волейбол как высокоэмоциональное средство, поддерживающее интерес учащихся к занятиям в этих группах.

Ежемесячные дни здоровья и спорта

В программе дней здоровья и спорта в 1–7 классах большое значение имеют подвижные игры, среди которых определенное место занимают игры, подготовительные к волейболу, в 8–9 классах значительное место отводится спортивным играм, особенно волейболу. Главным образом это упражнения с волейбольным мячом, проводимые в виде игры и соревнований, а также двусторонние игры в волейбол.

Внутришкольные соревнования, туристские походы и слеты

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников.

Во время туристских походов и слетов с успехом могут применяться игровые упражнения, подготовительные к волейболу игры и двусторонняя игра в волейбол.

Самостоятельные занятия учащихся

Выполнение требований комплексной школьной программы по физической культуре существенным образом зависит от того, насколько учащиеся овладели знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий учащихся можно выделить следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты во время приготовления уроков дома, игровые задания на удлинённых переменах, упражнения и игры во время физкультурных занятий в группах продлённого дня, домашние задания по физической культуре.

Процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков самостоятельных занятий включает в себя следующие взаимосвязанные составные части: воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности волейболом, формирование у школьников убеждения в необходимости систематических занятий физическими упражнениями, волейболом, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями, волейболом.

Главную роль в этом процессе играет учитель физической культуры, тренер секции волейбола, родители учащихся.

Содержание упражнений для самостоятельных занятий подбирается из программного материала уроков физической культуры, на которых изучаются приемы волейбола, и из программы для школьной волейбольной секции.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа из нескольких

1. Размер игровой площадки в волейболе составляет ... м
 - 1) 9x9;
 - 2) 12x24;
 - 3) 18x9;
 - 4) 18x6.
2. Размер зоны защиты на одной половине волейбольной площадки составляет ... м
 - 1) 6x9;
 - 2) 3x9;
 - 3) 9x9;
 - 4) 7x4.
3. Размер зоны атаки на одной половине волейбольной площадки составляет ... м
 - 1) 3x9;
 - 2) 18x9;
 - 3) 6x9;
 - 4) 9x9.
4. Ограничительными линиями в волейболе считаются ...
 - 1) Площадка;

- 2) центральная линия;
 - 3) центральный круг;
 - 4) средняя линия.
5. Высота сетки (мужчины) для игры в волейбол ... метра.
- 1) 2,43;
 - 2) 2,58;
 - 3) 2,53;
 - 4) 2,35.
6. Высота сетки (женщины) для игры в волейбол ... метра.
- 1) 2,34;
 - 2) 2,30;
 - 3) 2,50;
 - 4) 2,24.
7. В каких зонах волейбольной площадки располагаются игроки нападающей линии:
- 1) 2, 3, 4;
 - 2) 5, 6, 1;
 - 3) 1, 2, 3;
 - 4) 1, 5, 6.
8. В каких зонах волейбольной площадки располагаются игроки защиты ...
- 1) 2, 3, 4;
 - 2) 1, 6, 5;
 - 3) 6, 5, 4;
 - 4) 5, 6, 3.
9. Порядок перехода игроков на волейбольной площадке ...
- 1) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6;
 - 2) 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1;
 - 3) 1 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2;
 - 4) 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 6.

10. Как разыгрывается спорный мяч в волейболе ...
- 1) подачу выполняет команда, которая владела подачей (счет прежний);
 - 2) спорный мяч отсутствует;
 - 3) с розыгрыша монеты;
 - 4) команда, которая получила до спорного мяча очко.
11. Замена игрока в игре волейбол производится ...
- 1) выходит на любое место площадки;
 - 2) игрок меняет только защитника;
 - 3) игрок меняет игрока – либеро;
 - 4) выходит на площадку согласно своей расстановке.
12. Счет очков в спортивной игре «Волейбол» ведется:
- 1) каждая подача – очко;
 - 2) очко получает подающая команда;
 - 3) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
 - 4) очко получает принимающая команда.
13. Победитель в игре «Волейбол» определяется в ... партиях
- 1) пяти;
 - 2) четырех;
 - 3) трех;
 - 4) шести.
14. Партия в волейболе считается выигранной при счете ... очков.
- 1) 25;
 - 2) 20;
 - 3) 11;
 - 4) 17.
15. Ничья в волейболе ...
- 1) преимущество получают гости;

- 2) не бывает;
 - 3) преимущество получают хозяева;
 - 4) случается.
16. Падение волейбольного мяча на боковые и лицевые линии площадки считается ...
- 1) спорным мячом;
 - 2) аутом;
 - 3) мяч за площадкой;
 - 4) площадкой.
17. Положение «касание сетки мячом» в волейболе считается ...
- 1) нарушение;
 - 2) спорный мяч;
 - 3) мяч в игре;
 - 4) поражение.
18. Касание мяча антенн в волейболе считается:
- 1) спорный мяч;
 - 2) мяч в площадке;
 - 3) не считается;
 - 4) мяч «за» – ошибка.
19. При блокировании в волейболе:
- 1) участвуют два игрока передней линии и либеро;
 - 2) участвуют все без ограничений;
 - 3) участвуют три игрока передней линии;
 - 4) участвуют защитники.
20. Поддача мяча в волейболе осуществляется с номера ...
- 1) 6;
 - 2) 5;
 - 3) 1;
 - 4) либеро.

21. Счет в контрольной партии в игре волейбол продолжается ...
- 1) до 25 очков с разрывом в 2 очка (переход после 8 очков одной командой);
 - 2) до 15 очков с разрывом в 2 очка (переход после 8 очков одной командой);
 - 3) по договоренности с главным судьей;
 - 4) до 25 очков.
22. «Либеро» в волейболе – это ...
- 1) запасной игрок;
 - 2) капитан команды;
 - 3) специальный помощник;
 - 4) специальный защитник.
23. Волейбольная площадка делится на зоны ...
- 1) защиты и нападения;
 - 2) атакующую, принимающую;
 - 3) принимающую, защитную;
 - 4) защитную и встречающую.
24. Поддача в волейболе разрешается ...
- 1) только с правой стороны лицевой линии;
 - 2) из-за лицевой линии;
 - 3) только с левой стороны лицевой линии;
 - 4) с площадки.
25. Дается на подачу в волейболе после свистка главного судьи ... сек.
- 1) 5;
 - 2) 3;
 - 3) 8;
 - 4) 2.

26. В волейболе мяч считается в игре ...
- 1) когда мяч находится за пределами площадки;
 - 2) после свистка главного судьи на подачу мяча, игрок подбрасывает мяч;
 - 3) когда мяч перелетит сетку;
 - 4) когда мяч в руках судьи.
27. Неполной командой в волейболе считается, когда на площадке менее ... участников одной команды.
- 1) шести;
 - 2) пяти;
 - 3) семи;
 - 4) трех.
28. Максимальное количество перерывов, взятых в одной партии двумя командами ...
- 1) 5;
 - 2) 4;
 - 3) 6;
 - 4) 8.
29. Количество перерывов, взятых одной командой в волейболе в течение одной партии ...
- 1) 6;
 - 2) 5;
 - 3) 3;
 - 4) 2.
30. Кто начинает подавать в пятой «контрольной» партии в волейболе?
- 1) команда, которая приняла подачу в четвертой партии;
 - 2) по жребию;
 - 3) команда, которая выиграла четвертую партию;
 - 4) команда, которая проиграла четвертую партию.

31. Игрок команды волейбола, который имеет отличительную форму, это ...
- 1) подающий;
 - 2) капитан;
 - 3) либеро;
 - 4) нападающий.
32. Игрок во время игры в волейболе имеет право ...
- 1) ругаться с судьей;
 - 2) ругаться с болельщиками;
 - 3) переодеваться;
 - 4) выходить за пределы площадки.
33. Волейбол – ... вид спорта
- 1) не олимпийский;
 - 2) рекреационный;
 - 3) олимпийский;
 - 4) гигиенический.
34. Касание мячом потолка, стены или другого предмета во время игры это ...
- 1) спорный мяч;
 - 2) мяч в игре;
 - 3) переподача;
 - 4) ошибка.
35. Официальная дата создания игры волейбол ... год:
- 1) 1895;
 - 2) 1900;
 - 3) 1886;
 - 4) 1925.
36. Либеро во время игры может ...
- 1) Нападать;
 - 2) Подавать;

- 3) принимать мяч;
 - 4) выполнять роль разыгрывающего игрока.
37. Приоритет в решении спорных вопросов отдается ...
- 1) второму судье;
 - 2) секретарю;
 - 3) судье на линии;
 - 4) первому судье.
38. Волейбол стал олимпийским видом спорта в ... году
- 1) 1900;
 - 2) 1995;
 - 3) 2008;
 - 4) 1957.
39. Создана международная федерация по волейболу в ... году:
- 1) 1900;
 - 2) 1947;
 - 3) 1846;
 - 4) 2013.
40. Игровая поверхность – покрытие волейбольной площадки ...
- 1) пластмассовое;
 - 2) стеклянное;
 - 3) деревянное;
 - 4) оловянное.
41. Обязательный цвет линий волейбольной площадки ...
- 1) черный;
 - 2) белый;
 - 3) зеленый;
 - 4) красный.
42. Вес волейбольного мяча ... граммов.

- 1) 100–130;
- 2) 500–520;
- 3) 800–900;
- 4) 260–280.

43. Максимальное количество ударов на площадке ...

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 5;
- 4) 10.

44. Подача в волейболе – это техническое действие ...

- 1) действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника;
- 2) действие игрока по передаче мяча партнеру по команде;
- 3) по введению мяча в игру;
- 4) по блокированию игры соперника.

45. Тайм-ауты, которые запрашиваются команды, делятся ... сек.

- 1) 30;
- 2) 60;
- 3) 10;
- 4) 120.

46. Волейбол – это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке,

- 1) забивая мяч в корзину противника;
- 2) разделенной сеткой;
- 3) забивая мяч в ворота противника;
- 4) забивая мяч клюшкой в ворота противника.

10.2. Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику игры волейбол.
2. Какие разновидности волейбола вы знаете.
3. Какие отличительные особенности пляжного волейбола вы знаете?
4. Каковы отличительные особенности мини-волейбола?
5. Кто является основоположником игры в волейбол, где и когда данная игра возникла?
6. Охарактеризуйте основные этапы развития волейбола.
7. Что означает аббревиатура ФИВБ, где и когда была создана данная организация?
8. В каком году и где был проведен первый чемпионат Европы и какая команда стала победителем?
9. Охарактеризуйте волейбол как олимпийский вид спорта.
10. Развитие волейбола в СССР и России.
11. Дайте определения следующим понятиям: техника игры, технический прием.
12. Дайте определения следующим понятиям: техническая подготовка, структура технического приема.
13. Перечислите основные технические приемы игры.
14. Какие существуют разделы в квалификации техники игры.
15. Опишите технику выполнения стоек и перемещений волейболиста.
16. Приведите примеры подводящих упражнений для изучения стоек и перемещений волейболиста.

17. Какие можно использовать упражнения для закрепления основных способов перемещений волейболиста?

18. Цель применения передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.

19. Опишите технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

20. Виды передач.

21. Особенности выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

22. От чего зависит скорость и направление полета мяча в передачах.

23. Виды подач мяча.

24. Опишите технику нижней подачи мяча.

25. Опишите технику верхней прямой подачи мяча

26. Общие требования к подачам мяча.

27. Какие существуют приемы мяча?

28. Опишите технику выполнения приема мяча двумя руками.

29. Опишите технику выполнения приема мяча одной рукой.

30. В чем состоит отличие в технике приема мяча двумя руками и приема мяча одной рукой?

31. Какую роль играет сопровождение мяча руками при приеме мяча сверху двумя руками?

32. С какой целью применяются в игре волейбол нападающие удары?

33. Опишите технику выполнения прямого атакующего удара.

34. Опишите фазы прямого атакующего удара.

35. Виды нападающих ударов.
36. От чего зависит освоение атакующих ударов.
37. Когда заканчивается выполнение атакующего удара?
38. Блокирование – один из способов приема атакующих ударов.
39. Цель технического приема волейбола «блокирование».
40. Опишите технику выполнения блокирования.
41. Касание мяча при блокировании.
42. Отличие группового блока от одиночного.
43. Какой игрок может выполнить блокирование атакующего удара?
44. Кто из игроков может выполнить прием мяча от блока?
45. В чем сущность индивидуальных тактических действий без мяча?
46. В чем состоит сущность индивидуальных тактических действий с мячом?
47. Какие применяются подводящие упражнения при передачах в индивидуальных тактических действиях в нападении?
48. Какие применяются подводящие упражнения при подачах в индивидуальных тактических действиях в нападении?
49. Какие применяются подводящие упражнения при нападающем ударе в индивидуальных тактических действиях в нападении?

50. Оборудование и разметки волейбольной площадки.
51. Назовите высоту мужской и женской сетки.
52. Кто имеет право во время игры обращаться к судье.
53. Что такое полная замена и сколько их дается.
54. Правила расстановки.
55. Разрешается ли игроку дважды коснуться мяча?
56. Какие могут быть ошибки при блокировании мяча?
57. Перечислите ошибки при выполнении верхней передачи мяча.
58. Могут ли команды взять в одной партии больше двух перерывов?
59. Разрешается ли блокировать подачу?
60. Разрешается ли нападать игрокам второй линии?
61. Какие виды соревнований вы знаете?
62. Какие виды соревнований относятся к основным и вспомогательным?
63. С какой целью проводятся соревнования на кубок и блиц-турниры?
64. Как устанавливаются спортивные звания?
65. Какие спортивные разряды установлены в Российской Федерации?
66. Какие способы проведения соревнований вы знаете?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Волейбол способствуют воспитанию коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Для любителей волейбол – распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио). Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – Москва: Издат. центр «Академия», 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-9023-8.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: методическое пособие / А.В. Беляев. – Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с. – ISBN 978-5-903508-58-7.
3. Волейбол: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Москва: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. – Москва: Спорт, 2016. – 456 с.
5. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие / под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Издат. центр «Март», 2011. – 464 с. – ISBN 5-241-00576-5.
6. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – Москва: Спорт, 2019. – 192 с.
7. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-метод. пособие / Л.В. Ерёмина. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. – 88 с.

8. Железняк Ю.Г. Спортивные игры / Ю.Г. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Издат. центр «Академия», 2002. – 520 с. – ISBN 978-5-7695-8775-7.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский; под ред. Ю.В. Питерцева. – Москва: Фаир-пресс, 1998. – 336 с. – ISBN 5-8183-0001-3.
10. Тертычный А.В. Волейбол для 12–13-летних: учебно-метод. пособие / А.В. Тертычный, В.Е. Тертычная. – Новосибирск: Новосибирский гос. тех. ун-т, 2013. – 127 с. – ISBN 978-5-7782-2380-6
11. Каширин В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов / В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГУ, 2009. – 132 с. – ISBN 5-86045-226-8.
12. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – (Серия «Школа тренера»). – Москва: ФиС, 2005. – 400 с. – ISBN 5-278-00740-0.
13. Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе: учебное пособие / Е.А. Лазарева. – Москва: Московский гос. строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2010. – 150 с.
14. Волейбол: учебное пособие / О.Н. Мещерякова, В.В. Вучева, В.А. Магин. –Ставрополь: СГУ, 2011. – 168 с.
15. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И.Ф. Межман. – Самара: Поволжский гос. ун-т телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с.

16. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. – Омск: Сибирский гос. ун-т физической культуры и спорта, 2014. – 280 с.
17. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: Спорт, 2015. – 88 с.
18. Фомин Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. – Москва: Спорт, 2018. – 192 с.
19. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Современная школа, 2009. – 240 с.
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.
21. Шулятьев В.М. Волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – Москва: Российский ун-т дружбы народов, 2012. – 204 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Паспорт здоровья

Паспорт здоровья – инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

Индивидуальные показатели

Дата рождения « ____ » _____ г.

Группа здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская) (нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания _____

Показатели	Дата измерений		
Длина тела, см.			
Масса тела, кг.			
Весо-ростовой показатель масса тела, гр. (<u>рост, см</u>)			
Окружность грудной клетки, вдох (см)			
Окружность грудной клетки, выдох (см)			
Окружность грудной клетки покой (см)			
Экскурия грудной клетки (см)			
ДЖЕЛ, (мл) = $(40 \times \text{рост в см}) + (30 \times \text{вес в кг}) - 4400$ (мужчины); ДЖЕЛ, (мл) = $(40 \times \text{рост в см}) + (10 \times \text{вес в кг}) - 3800$ (женщины)			
ЧСС в покое (уд/мин)			

Приложение 2

Методы оценки физического и функционального состояния

Вегетативная нервная система

Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется по методике определения вегетативного индекса (ВИ) Кердо. Испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Результаты измерений подставляют в формулу:

$$\langle \text{ВИ} \rangle = (1 - \text{АДД}/\text{ЧСС}) \times 100, \text{ где:}$$

АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Определение тонуса вегетативной нервной системы

(С.Н. Кучкин, 1998)

Показатели	Преобладание тонуса парасимпатической иннервации		Относительное равновесие	Преобладание тонуса симпатической иннервации	
	-31 и ниже	-30 до -16		16 до 30	31 и выше
ВИ (у.е.)	-31 и ниже	-30 до -16	-17 до 15	16 до 30	31 и выше

Сердечно-сосудистая система

Ортостатическая проба

Испытуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений за 1 минуту. Затем встает, делает вдох и выдох и подсчитывает пульс стоя. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 ударов в минуту. Учащение ЧСС более, чем на 20 ударов в минуту указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Оценка ортостатической пробы (А.Г. Хоружев, 1993)

<i>Оценка</i>	<i>Показатель (учащение ЧСС уд/мин)</i>
5	от 0 до 7
4	от 8 до 11
3	от 12 до 15
2	от 16 до 19
1	от 20 и выше

Дыхательная система

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Обследуемый в положении стоя после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. С помощью секундомера измеряется длительность задержки дыхания в секундах.

Оценка пробы Генчи (А.Г. Хоружев, 1993)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели (мл/кг)</i>	
	<i>мужчины</i>	<i>женщины</i>
5	58 и выше	38 и выше
4	50–57	32–37
3	35–49	21–31
2	18–34	9–20
1	17 и ниже	8 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80–90 % от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–50 сек, для тренированных – на 60–90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при

снижении или отсутствии тренированности – снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину – до 30–35 секунд.

Вестибулярный аппарат

Оценка функционального состояния вестибулярного аппарата осуществляется с использованием модифицированной пробы Ромберга: при положении испытуемого стоя на любой ноге другая согнута в коленном суставе, глаза закрыты, руки подняты, вперёд в стороны (без предварительной тренировки). Фиксируется время (сек.) удержания позы.

Проба Ромберга (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели (сек.)</i>
5	41 и выше
4	30–40
3	20–29
2	19–10
1	9 и ниже

Нервно-мышечный аппарат

Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест) и точности мышечных усилий (ТМУ).

Теппинг-тест (ТТ). Квадрат размером 10x10 см разделен на 6 прямоугольников. В максимальном темпе испытуемый наносит карандашом точки в каждом квадрате в течение 5 сек (переход из квадрата в квадрат происходит строго по номерам, как указано на рисунке ниже). Общее время – 30 сек. Количество нанесенных точек в секунду рассчитывается по формуле:

$$КТ = \text{сумма всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек.}$$

1	2	3
6	5	4

Оценка степпинг-теста

(В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка	Показатели (кол. т./с)	
	мужчины	женщины
5	7,6 и выше	6,5 и выше
4	7,0-7,5	6,0-6,4
3	5,9-6,9	5,3-5,9
2	5,8-5,3	5,2-4,9
1	5,2 и ниже	4,8 и ниже

Физическая работоспособность

Степ-тест PWC170

Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170 в модификации В.Л. Карпмана. При пробе степ-тест PWC170 высота ступеньки, как правило, 30 см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемам в минуту при второй нагрузке. Подъем и спуск выполняются на четыре счета. Каждая нагрузка выполняется 3 мин. Пауза между нагрузками равна трем минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 секунд. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин. Данный коэффициент является относительной (на кг массы тела) физической работоспособностью. Ум-

ножив найденный коэффициент на массу тела испытуемого, получим абсолютную величину физической работоспособности.

1. $PWC170$ (кгм/мин) = $N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1 / ЧСС2 - ЧСС1$, где:

$N1 = 1,5 \times P \times h \times n1$;

$N2 = 1,5 \times P \times h \times n2$;

N – мощность 1-й и 2-й работы;

P – масса тела;

h – высота ступеньки;

n – темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту.

2. Определяем относительное значение $PWC170$ (кгм/мин/кг) = $PWC170 / P$

Оценки относительного показателя $PWC170$

(А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатели (кгм/мин/кг)	
	мужчины	женщины
5	16,84 и выше	12,54 и выше
4	16,83–15,75	12,53–11,55
3	15,75–14,66	11,54–10,56
2	14,65–13,57	10,55–9,57
1	13,56 и ниже	9,56 и ниже

Рекомендовано тесты проводить в один и тот же день недели и в одно и тоже время.

Учебное издание

**Титов Александр Николаевич
Степанова Марьям Маратовна
Нагорнов Игорь Владимирович**

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ ШКОЛЬНИКОВ

Учебное пособие

Работа рекомендована РИСом ЮУрГГПУ.

Протокол 33, 2025 г.

ISBN 978-5-907869-84-4

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69
Редактор О.В. Угрюмова
Технический редактор А.Г. Петрова

Подписано в печать 21.03.2025.

Объем 6,1 уч.-изд. л. (12,3 у. п. л.)

Тираж 100 экз. Формат 60x84 /16

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69