

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.
ВОЛЕЙБОЛ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
для студентов II курса
специальности физическая культура и спорт

Автор
С.В. Прокопкина

Новополоцк, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 0 Введение	3
0.1. Технология модульного обучения.....	5
0.2. Структура модульной программы.....	8
0.3. Практика применения модульного обучения по физической культуре и спорту.....	10
МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ.....	13
Лекция 1: «Сущность и характеристика игры в волейбол».....	14
Лекция 2: «Волейбол как средство физического воспитания».....	24
Лекция 3: «Основы техники игры в волейбол».....	31
Лекция 4: «Основы тактики игры в волейбол».....	62
Лекция 5: «Обучение волейболистов соревновательной деятельности».....	73
Лекция 6: «Происхождение, сущность и развитие подвижных игр».....	96
Лекция 7: «Методика обучения подвижным играм».....	103
МОДУЛЬ 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ (Практические занятия).....	111
МОДУЛЬ 3 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	135
2.1. Практический материал по физическому воспитанию для студентов спортивно-педагогического отделения.....	135
2.2. Основные формы и средства физической подготовки.....	135
2.3. Рабочая программа.....	137
2.4. Учебно-методические материалы по дисциплине.....	142
2.5. Зачетные требования. Рейтинговый контроль.....	142
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	146
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	146
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	147

Модуль 0 Введение

Среди большого многообразия средств решений задач по совершенствованию физического развития студентов в ВУЗе, важное место занимает игра «волейбол». Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и, прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в студенческие годы.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует массовому приобщению студентов к систематическим занятием этим видом спорта в течение всей жизни.

В пособии дается краткое описание основных элементов техники и несколько практических занятий по совершенствованию физического развития студентов.

Преподаватель физического воспитания, планируя занятия по волейболу, строит их исходя из задач изучаемого предмета и в соответствии с контингентом студентов; Задачи ставят на каждый период работы, перед серией занятий, перед частью занятия и каждым физическим упражнением. Педагог должен уметь ставить задачи, решаемые непосредственно на данном занятии, и быть готов к реализации более отдаленных задач, которые предстоит решать в последующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном занятии обычно решают 3—4 задачи. Очень важно разграничивать основные и второстепенные задачи.

Для того чтобы были созданы наиболее благоприятные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующие принципы:

Принцип сознательности и активности как один из важнейших предполагает сознательное, активное отношение студентов к занятиям и глубокое понимание средств, методов, задач и целей тренировки.

Большое значение имеет глубокий и стойкий интерес занимающихся к занятиям волейболом. Опираясь на прочный интерес, преподаватель может решать самые различные задачи учебно-тренировочного характера, воспитательного и др.

Велика роль сознания в овладении техникой, тактикой в повышении уровня физической подготовленности, овладениями теоретическими знаниями и т.д. Без глубокого понимания сущности технического приема или тактического действия занимающийся никогда не добьется высокого качества овладения ими.

Занимающийся должен знать результат своей деятельности. Знать, где он допускает ошибки и главное в чем причина этих ошибок. Все это поможет

ему сделать анализ, определенные выводы и последующие попытки будут более успешными.

Сознательное отношение и прочный интерес к занятиям волейболом рождает активность, стремление самостоятельно повышать уровень своего спортивного мастерства.

Принцип систематичности предполагает неуклонное повышение требований, как в процессе многолетних занятий, так и на протяжении отдельных циклов.

Из принципа систематичности вытекает необходимость регулярных занятий и рационального чередования нагрузок с отдыхом – этого требуют закономерности восстановительного процесса.

Принцип наглядности при обучении имеет особое значение. На начальном этапе служит для того, чтобы создать у занимающихся правильное и яркое представление о техническом приеме, который предстоит изучать. На этапе совершенствования он помогает тщательно проанализировать технические приемы и вскрыть ошибки и наметить путь к повышению уровня технической подготовленности.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в том, чтобы все задания строго соответствовали возможностям занимающихся, т.е. их полу, подготовленности, и чтобы учитывались индивидуальные различия их физических и волевых способностей.

Основные требования при обучении волейболу – овладение правильной рациональной техникой. Для этого необходим определенный уровень физического развития, развития двигательных качеств, воли. Применяются специальные упражнения для развития физических способностей, специфических для каждого технического приема, и подводящие упражнения, которые помогают овладению техническими приемами.

Доступность предполагает индивидуализацию учебно-тренировочного процесса: преподаватель при решении одной и той же задачи подбирает средства и методы с учетом индивидуальных особенностей. В одних и тех же упражнениях, например, дозировка будет неодинаковой для всех.

Принцип прогресса предполагает прочное овладение основами техники, тактики и систему усложнения задания, нарастание объема и интенсивности нагрузок. Учебно-тренировочный процесс движется как бы по спирали вверх – исходный уровень выше каждого нового годового цикла.

При обучении студентов волейболу наряду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренными программой, используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных условиях; специальные упражнения, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов, в условиях, приближенных к игровым, и в двусторонней игре. Очень важно, чтобы, выполняя подготовительные упражнения, студенты знали, какие

качества они воспитывают. Тогда они серьезнее, с большим интересом относятся и к некоторым не «интересным» упражнениям.

Содержание учебного материала данного комплекса включает в себя теоретический, практический и методический разделы, которые составляют модули.

Первый модуль включает в себя методику преподавания теоретического раздела и имеет целью обеспечить будущего специалиста базовой информацией, привить навыки и умения пользоваться этой информацией для решения практических задач и сформировать у будущего специалиста представление о необходимости самостоятельного получения новой профессиональной информации на весь период его профессиональной деятельности

Второй модуль содержит практический материал, который решает задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

- повышение уровня физической работоспособности для успешной учебы и более глубокого уровня профессиональных знаний, умений и навыков;

- создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений, навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Методический раздел содержит материал для закрепления студентами знаний, умений и навыков самостоятельного использования физических упражнений в повседневной жизни.

УМК предоставляет благоприятные возможности для организации самостоятельной работы студента, что в свою очередь способствует выработке способностей к самообразованию, а также развитию навыков самостоятельного критического мышления. Самостоятельная работа позволяет, кроме того, воспитывать такие индивидуально- психологические особенности человека, от которых зависит возможность успеха в дальнейшей деятельности.

0.1. Технология модульного обучения

Сердцевина модульного обучения - учебный модуль, включающий: законченный блок информации; целевую программу действий ученика; рекомендации (советы) учителя по ее успешной реализации.

Модульная технология обеспечивает индивидуализацию обучения: по содержанию обучения, по темпу усвоения, по уровню самостоятельности, по методам и способам учения, по способам контроля и самоконтроля.

Принципиальные отличия модульного обучения от других систем обучения состоят в следующем:

1. содержание обучения представляется в законченных самостоятельных комплексах, усвоение которых осуществляется в соответствии с поставленной целью. Цель формируется для обучающего и содержит в себе не только указание на объем изучаемого содержания, но и на уровень его усвоения. Кроме того ученик получает от учителя советы в письменной форме как рационально действовать;

2. изменяется форма общения учителя с учащимися. Оно осуществляется через модули и, безусловно, реализуется процесс индивидуального общения управляемого и управляющего;

3. ученик работает максимум времени самостоятельно, учится целеполаганию, самопланированию, самоорганизации и самоконтролю;

4. отсутствует проблема индивидуального консультирования, дозированной помощи учащимся.

Цель модульного обучения: содействие развитию самостоятельности учащихся, их умения работать с учетом индивидуальных способов проработки учебного материала.

ИСХОДНЫЕ НАУЧНЫЕ ИДЕИ

1. Модульное обучение базируется на деятельностном принципе: только тогда учебное содержание осознанно усваивается, когда оно становится предметом активных действий школьника, причем, не эпизодических, а системных. Поэтому, разрабатывая задания, учитель опирается на состав учения, ориентирует школьников на цель учебной деятельности, мотивирует ее принятие, определяет систему ученического самоконтроля и самооценки, обеспечивая таким образом самоуправляемый рефлексивный образовательный процесс.

2. Модульная технология строится на идеях развивающего обучения: если школьник выполняет задание с дозированной помощью учителя или одноклассников (подбадривание, указание ориентира и т.п.) он находится в зоне своего ближайшего развития. Такой подход способствует созреванию функций психики ребенка: то, что сегодня он делает с помощью других, завтра сможет сам, т.е. один цикл завершается, ученик переходит в зону актуального развития, и виток раскручивается на новом уровне.

В модульном обучении это реализуется посредством дифференциации содержания и дозы помощи ученику, а также организации учебной

деятельности в разных формах (индивидуальной, групповой, в парах постоянного и сменного состава).

3. В основании модульной технологии находится и программированное обучение. Четкость и логичность действий, активность и самостоятельность школьника, индивидуализированный темп работы, регулярная сверка результатов (промежуточных и итоговых), самоконтроль и взаимоконтроль - эти черты программированного подхода присущи и технологии модульного обучения.
4. Интенсивный характер технологии требует оптимизации процесса обучения, т.е. достижения наилучшего результата с наименьшей затратой сил, времени и средств.

СИСТЕМЫ ДЕЙСТВИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ

Рассмотрим последовательность действий преподавателя при составлении модульной программы.

Первый шаг - это представление учебного курса как системы, т.е. первичное структурирование содержания.

Сначала преподаватель сам, а затем вместе с методическим объединением выделяет стержневые линии всего учебного предмета, курса.

Следующее действие состоит в отборе содержания для каждого курса по каждой стержневой линии.

Отобранный материал сводится в таблицу.

Таким образом, преподаватель получает наглядное представление о содержании своего предмета и по каждому курсу, и по восходящей от курса к курсу.

Второй шаг состоит в том, что на каждый класс составляется технологическая карта. Приведем ее возможный вариант.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПО КУРСАМ

<i>Стержневые линии</i>	<i>Ведущие знания</i>	<i>Второстепенные знания</i>	<i>Сопутствующее повторение</i>	<i>Трудно-усваиваемые темы</i>	<i>Внутрипредметные связи</i>	<i>Межпредметные связи</i>	<i>Пути преодоления затруднений</i>

Составив такую карту, преподаватель четко и целостно видит все содержание с точки зрения особенностей и сложности его изучения.

Третий шаг - создание модульной программы, компонентами которой являются дидактическая цель и совокупность модулей модульной программы.

Каждой модульной программе дается название, которое отражает суть выбранной для нее крупной темы или раздела.

Затем формулируется комплексная дидактическая цель на трех уровнях : значение этих знаний для духовного развития личности, для жизненной практики и профессионального самоопределения; знания; умения.

Четвертый шаг связан с выделением в комплексной дидактической цели интегрирующих дидактических целей - также на трех уровнях - для каждого модуля и отбором его содержания, которое представляет собой законченный блок информации, т.е. выстраивается система модулей.

Пятый шаг - градация интегрирующих дидактических целей на частные дидактические цели и формирование содержания учебных элементов, составляющих модуль.

В результате вырастает дерево целей: комплексная дидактическая цель - интегрирующие дидактические цели - частные цели с подобранным под каждую из них содержанием.

Шестой шаг - построение самого модуля.

Построение модуля начинается всегда с формулировки интегрирующей цели, которую на схеме обозначим как учебный элемент - 0.

Затем дается задание для входного контроля, цель которого - установить готовность учащихся к работе.

Определяются все частные дидактические цели и создаются учебные элементы, включающие в себя целевую установку, алгоритмы действий ученика и проверочное задание для контроля и коррекции усвоения знаний и умений.

- Наполняется содержанием предпоследний элемент модуля - резюме, обобщающее ход выполнения заданий.
- Составляются задания выходного контроля. Их смысл в выявлении степени овладения содержанием модуля.
- Продумываются структурно-логические схемы обобщения материала модуля и возможные ошибки учащихся при их построении.

0.2. Структура модульной программы

Последовательность действий преподавателя при составлении модуля
При разработке модулей следует исходить из известных принципов:

частные дидактические цели учебных элементов в своей совокупности обеспечивают достижение интегрированной цели модуля;

реализация интегрированных целей всех модулей, в свою очередь, приводит к комплексной дидактической цели модульной программы;

реализованная обратная связь - основа управляемости и контролируемости процесса усвоения знаний. При этом входной и выходной контроль более жесткий, осуществляется учителем, а текущий и промежуточный (на стыке учебных элементов) - мягкий, проходит в виде само- и взаимоконтроля учащихся;

учебный и дидактический материал излагается доступно, конкретно, выразительно, в диалоговой форме;

при построении модуля соблюдается логика усвоения учащимися знаний: восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение и систематизация;

структура модуля должна соответствовать логике учебного занятия того или иного типа.

Первый шаг - определение интегрирующей цели модуля.

Второй шаг - Разбиение на учебные элементы в соответствии с логикой того или иного типа учебного занятия.

Третий шаг - формулирование цели каждого учебного элемента.

Четвертый шаг - определение содержания каждого учебного элемента.

Пятый шаг - формулирование рекомендаций (советов) учащимся.

Опыт показал, что наиболее удобна следующая форма учебного элемента (УЭ).

№ УЭ	Учебный материал с указанием заданий	Советы учителя

Создание учебных модулей подчиняется системе требований к заданиям, к деятельности учащихся и учителя.

Задания осуществляют непрерывность внутрипредметных и межпредметных связей; дифференцированы по содержанию и уровню познавательной самостоятельности; проблемны, ориентируют на поиск проблем и их решений; отражают механизм усвоения знаний; включают повторение изученного (составление таблиц, сравнительных характеристик и т.д.); интегрируются целью модуля.

Деятельность учащегося проходит в зоне его ближайшего развития; ориентирована на самоуправление и взаимоправление, формирует навыки общения; дает возможность рационально распределять время; реализует рефлексивные способности ученика на каждом занятии.

Изменяется принципиально деятельность учителя. Его главная задача - разработать модульную программу, сами модули, а на занятии он мотивирует, организует, координирует, консультирует, контролирует, т. е., используя потенциал модульного обучения осуществляет рефлексивное управление обучением.

ОГРАНИЧЕНИЯ

1. Уровень готовности студентов к выполнению самостоятельной учебной деятельности.
2. Материальные возможности учебного заведения.
3. Включение в модуль очень большого объема содержания деятельности, что создает дефицит времени.

Введение модульной технологии в образовательный процесс нужно осуществлять постепенно. Можно сочетать традиционную систему (технология объяснительно-иллюстративного обучения) с модульной.

0.3. Практика применения модульного обучения по физической культуре и спорту.

Ученые раскрывают модельно-целевой подход к освоению знаний, умений и навыков по дополнительной специальности в сфере физической культуры и спорта. Они считают, что по содержанию и направленности дидактический модуль отражает программу целевой деятельности преподавателя и обучающегося на основе лично-ориентированного образования. Предложено четыре технологии модульного целевого подхода к обучению:

- модульно-комплексное обучение;
- модульно-проблемное обучение;
- модульно-блочное обучение со следующими операционными блоками: информационным, текстово-информативным блок, коррекционно-информативным (решение задач на основе полученных знаний) блок проверки и контроля;
- модульно-проектным обучением.

Использование модульной технологии как системообразующей методологии построения образовательного процесса будет существенно способствовать определению целевой установки, содержательным и

процессуальным основам обучения, организационному и программно-методологическому обеспечению.

Исходя из современных потребностей сферы "физическая культура и спорт", учебно-методический Центр повышения квалификации физкультурных кадров МГФСО Москомспорта (УМЦПК) разработал, апробировал и внедрил в практику модульную структуру образовательного процесса повышения квалификации для различных категорий специалистов, учитывающую Государственные образовательные стандарты нового поколения.

Содержание блока комплексно-целевого обучения определяется учебными программами, отражающими профессиональную деятельность слушателей, в том числе:

- "Актуальные проблемы современной системы подготовки спортивных резервов";
- "Организация и управление в сфере физической культуры и спорта;
- "Актуальные проблемы деятельности спортивных сооружений";
- "Организация физкультурной работы по месту жительства";
- "Организация и проведение фитнес-тренировок в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах";
- "Методика оздоровительной физической культуры";
- "Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективе физической культуры";
- "Профилактическо-реабилитационные технологии в системе оздоровительной физической культуры";
- "Организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах".

Проблемное обучение основано на личностно -ориентированном образовании и представлено в блоке в виде целевых семинаров:

- "Современная концепция подготовки спортивных резервов";
- "Менеджмент и маркетинг в физической культуре и спорте";

- "Психология общения, психодиагностика и психорегуляция в спортивной практике";

- "Нормативно-правовые и экономические проблемы сферы "физическая культура и спорт";

- "Тренажерные технологии в оздоровительной физической культуре";

- "Методы определения развития и морфологические критерии отбора";

- "Средства нетрадиционной медицины в реабилитации и лечении спортсменов";

- "Инновационные технологии физической подготовки в спортивной практике".

Задачей информационно-коррекционного блока (групповые и индивидуальные задания) является интеграция полученных в процессе обучения знаний в профессиональную деятельность. Оптимальными методами организации образовательного процесса в этом блоке будут:

- участие в деловых играх;

- проведение авторских и проблемных учебно-тренировочных занятий;

- подготовка сообщений и докладов;

- решение практических задач;

- написание рефератов;

- анализ конкретных ситуаций.

Таким образом, модульная технология предполагает тщательную проработку предметного и процессуального содержания каждого модуля как органической составной части образовательного процесса. Одним из основных условий решения этой задачи является создание многоканальной системы информационных связей. Реализовать возможность индивидуализации обучения можно только на основе перестройки систем и методов обучения, при которых прямые и обратные информационные связи могут стать многоканальными, а методы управления - замкнутыми, опирающимися на особенности контингента обучающихся.

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ.

Цель модуля: Формирование знаний, умений и навыков в волейболе, применение их не только в своей будущей профессии, но и в жизни, формирование технических навыков.

модуль №1 (лекционный).

Теоретический материал излагается на лекциях, закрепляется на практических занятиях.

Контрольные вопросы лекционного курса:

- Сущность и характеристика игры в волейбол. История развития волейбола. Содержание игры в волейбол
- Волейбол как средство физического воспитания. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся волейболом в школе. Формы внеклассной работы по волейболу
- Основы техники игры в волейбол. Классификация технических приёмов. Анализ техники игровых приёмов. Анализ техники верхней и нижней передачи мяча. Анализ техники нападающего удара. Методика обучения технике игры в волейбол.
- Методика обучения технике игры и её совершенствование. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие овладению техникой игры и игровые упражнения, их роль в овладении техникой. Особенности методики обучения техникой. Особенности методики обучения технике в различных возрастных группах
- Основы тактики игры в волейбол. Классификация тактики. Эволюция тактики игры. Обучение и совершенствование тактических действий. Последовательность в обучении тактике игры.
- Обучение волейболистов соревновательной деятельности. Комплектование команды и управление в процессе соревнований. Обязанности судей и судейской коллегии.
- Происхождение, сущность и развитие подвижных игр. История и происхождения подвижных игр. Подвижные игры в Беларуси. Современное развитие подвижных игр. Основные понятия.
- Подвижные игры как средство физического воспитания. Воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Виды игровой деятельности
- Методика обучения подвижным играм. Организация обучения подвижным играм. Требования к подбору игр. Характеристика подвижных игр в различных возрастных группах.

Лекция 1: «Сущность и характеристика игры в волейбол»

План лекции.

1. История развития волейбола.
2. Волейбол в Беларуси.
3. Содержание игры в волейбол
4. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. История развития волейбола

Где зародился волейбол — в Европе, в частности в России («кулачный мяч»), или на азиатском континенте - можно продолжать спорить. Однако до сего времени по большинству источников родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в г. Гелиок штата Массачусетс, директор местного клуба Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование.

По одной версии американские пожарники как-то натянули веревку между двумя столбами и начали перебрасывать через нее резиновую камеру. Подругой легенде Морган придумал эту игру для бизнесменов среднего возраста, которым весьма популярный баскетбол был не по силам. Теннисная сетка была подвешена на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть. Морган назвал игру «минтонет». В 1895 г. Морган разработал правила новой игры.

В 1896 г. «минтонет» демонстрировался на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде. Так как основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», игра по предложению профессора Альфреда Т.Халь -Стеда была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры, как известно, прочно укрепилось.

Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов.

§ 1. Разметка площадки

§2. Принадлежности для игры

§ 3 Величина площадки 25х50 футов (7,6х15,1 м)

§ 4 Размер сетки 2х27 футов (0,61х 8,2 м) Высота сетки 6,5 фута (198 см)

§5 Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча 25-27 дюймов (63,5 - 68,5 см), вес 340г.

§6 Подача Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется

§7 Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко Очки засчитываются только при собственной подаче Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется

§8 Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка

§9 Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой

§10 Количество игроков не ограничено

В 1900 г американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры В 1912 г правила были пересмотрены

В начале 1900 г волейбол стал известен во многих городах Центральной и Южной Америки, в Канаде. В 1913 г он был включен в программу Дальневосточных игр в Маниле, а в канун первой мировой войны появился в Европе, экспортированный туда американскими экспедиционными военными подразделениями. После окончания войны число занимающихся волейболом значительно увеличилось В волейбол стали играть школьники, мужчины и женщины всех возрастов для времяпрепровождения на пляжах, курортах и в других местах

Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры

1900 г — партия считается оконченной, когда одна из команд набирает 21 очко, высота сетки 7 футов (213 см) Линия является частью площадки

1912 г — размер площадки 35x60 футов (10,6x18,2 м), высота сетки 7,5 фута (228 см), ширина сетки 3 фута (91 см) После потери подачи игроки сменяются

1917— высота сетки 8 футов (243 см), партия продолжается до 15 очков

1918г — состав команды ограничен шестью игроками

1921г - введена средняя линия

1922г — игрокам каждой команды разрешается только три удара по мячу, мяч в обхвате 66-69 см, вес мяча 275-285 г, площадка 9x18 м

Международное признание, приобретенное волейболом, побудило США в 1922 г выступить с предложением включить эту игру в программу олимпийских игр

1923- размер площадки 30x60 футов (9,1 м x 18,2 м) При счете 14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка

1924г — показательные встречи по волейболу в Париже во время летних Олимпийских игр. Тогда же Ассоциация волейбола США выступила с инициативой признать волейбол олимпийским видом спорта

1925г - введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66-69 см. Вес мяча 275-285. Размер площадки 9x18м (минимальный размер 6x12м). При проведении соревнований в помещении высота потолка должна быть не менее 4,5м. Установлено место подачи квадрат размером 1x1 м, примыкающий к правой части лицевой линии. Ширина сетки уменьшена до 9,9 м. Дифференцирована высота сетки для женщин 2,3 м, для мужчин 2,4 м Установлены минимальный состав одной команды на площадке - 5 человек, продолжительность одного матча - 3 партии. Введен перерыв перед третьей партией - 10 мин. При подаче прикосновение игрока принимающей команды к сетке до перелета мяча через нее, перестало считаться ошибкой. Перенос

рук над сеткой до удара — ошибка, после удара — нет. Первая подача в каждой партии выполняется подающим игроком по свистку судьи, остальные — после объявления счета счетчиком очков, а подающим игроком — слова «внимание!»»

Во время матча судья фиксирует свистком все ошибки. Каждый розыгрыш мяча заканчивается прибавлением очка выигравшей команде. Подающая команда, допустившая ошибку при выполнении подачи, теряет на нее право.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г. Наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе — в

Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры поначалу сводилась к умению равномерно расположить игроков по площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

На этом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необходимость специализации игрока.

В 1929-1939 гг. идет дальнейшее развитие техники и тактики. Появляется групповой блок, который все чаще и чаще применяется против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, сказывается на развитии нападающих ударов. Начинают применять нападающие силовые, обманные удары.

Появляется необходимость страховать блокирующих. Эту роль поручают игроку зоны 6. Появляется боковой нападающий удар.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражается на расстановке игроков на площадке, на организации нападающих и защитников команды.

В 1934 г. разрешены, перенос части тела над сеткой, если при этом не происходит касания ни сетки, ни площадки соперника; перенос рук над сеткой. В этом же году на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме предлагается создать техническую комиссию по волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. Первым председателем комиссии был избран председатель Польской Федерации Равич Масловеки. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские страны. За основу были приняты американские правила с некоторыми изменениями: введена единая метрическая система измерений, разрешалось ударять мяч телом до пояса; игрокам, касающимся мяча при блокировании, запрещалось прикасаться к нему до тех пор, пока этого не сделает другой игрок; высота сетки для женщин - 224 см; ограничивалось место для подачи. Кроме того, комиссия вела переговоры о включении волейбола в программу Олимпийских игр 1940 г.

1935 г. - высота сетки для мужчин увеличена до 2,45 м, а для женщин - до 2,25 м

В 1937 г. введена «линия нападения», разделившая игроков передней и задней линий. В нападении и блокировании могут участвовать игроки только передней линии. Введены номера на майках игроков. Разрешены: замена любого игрока, а не только травмированного; подача «с руки»; перенос рук на сторону соперника при касании мяча. Установлено место подачи' поверхность, примыкающая к правой 4,5-метровой части лицевой линии.

1940 г запрещено касание мяча на стороне соперника.

1946г введены в действие первые международные правила игры.

1947г. соревнования мужских команд проводятся из 5 партий, запрещена «подача с руки» и выступление 5 человек вместо шести.

После второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция)

Создание Международной Федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством Международной Федерации проводятся первенства Европы и мира, Кубки европейских чемпионов.

В 1948 г. в разметку площадки вместо линии нападения введены два «креста», делившие площадку на 6 равных зон (по 4,5x3 м). Команде запрещено играть впятером. Установлен минимальный состав одной команды вместе с запасными — 8 чел.

В 1949 г. введено 3 перерыва в каждой партии, разрешен групповой блок; в Праге состоялось первое Первенство мира среди мужских команд и Первенство Европы среди женских команд.

В 1950 г. соревнования женских и мужских команд проводятся из 5 партий.

В 1950 г. отменены «кресты» в разметке площадки. Вновь введена линия нападения, на которой так же, как и на средней линии, остались короткие линии («усики») на расстоянии трех метров друг от друга. Место подачи в правом углу площадки ограничено тремя метрами. Установлены: состав одной команды вместе с запасными — 12 чел. Запрещен перенос рук над сеткой (правила СССР).

В 1951 г. разрешено изменение расстановки игроков на площадке после выполнения подачи.

В 1952 г. количество перерывов в одной партии у каждой команды уменьшено до двух.

В 1953 г. отменены «усики» на линиях. Разрешен перенос рук над сеткой без касания мяча. Установлены: окружность мяча — 65-68 см; вес мяча — 250-300 г.

В 1954 г. Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

В 1956 г. сокращены, время для перерыва или замены игрока до 30 с, количество замен игроков в одной команде в одной партии до четырех.

В 1957 г. в связи с тем, что волейбол стал терять свою зрелищность из-за большого количества остановок в игре, было ограничено число замен (с 12 до 4), сокращено время, отводимое на замену и перерывы (с 1 мин до 30 с); запрещено выполнение заслона при подаче. Кроме того, было принято решение, что изменения в правилах могут вноситься только раз в четыре года.

С целью популяризации волейбола некоторые страны проводят соревнования по упрощенным правилам. Так, в Японии проводится чемпионат страны и по «азиатским» правилам: с более низкой сеткой (2 м для женщин, 2,3 м и для мужчин), на площадке увеличенного размера (21x10,5 при 9 игроках в команде, без переходов и разрешения передавать мяч броском), В США, Бразилии известен «пляжный» чемпионат, когда команды из 2-3 игроков на площадке уменьшенного размера соревнуются по Олимпийской системе. Матч состоит из одной партии. Финляндия, Япония проводят чемпионаты для «старичков», т.е. для игроков старше 40 лет.

В большинстве стран сложилась примерно одинаковая система детско-юношеского волейбола и очень популярен мини-волейбол, который пока не имеет четких международных критериев, а чаще всего учитывает национальные особенности страны. Наиболее развит мини-волейбол в Японии,

Испании, Бразилии, США. С помощью советских тренеров мини-волейбол появился в ряде стран Ближнего Востока (Кувейт и др.).

Играют в эту игру дети на площадках уменьшенных размеров, с более низкой сеткой, облегченными мячами, по упрощенным правилам: менее строго фиксируется двойной удар, разрешено продолжительное касание мяча и т.д.

В некоторых странах Юго-Восточной Азии, например Малайзии и Индонезии, популярен волейбол без рук (сепактакроу). Мяч рукой набрасывается на ногу подающего игрока своей команды, а соперник принимает мяч ногой или головой. В игре участвуют 2 команды по 5 человек. Площадка по размеру соответствует корту для бадминтона. Правила счета и количество касаний мяча — как в волейболе.

Одно время в США существовала и профессиональная лига волейболистов. ФИВБ не признала ее и запретила любые контакты с ней командам других стран. Профессионалы играли смешанными командами (4 мужчины и 2 женщины), разноцветными мячами, без переходов игроков, в определенных игровых ситуациях допускались прием мяча ногой и двойное касание его различными частями тела. Сейчас лига распалась.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. На 58-й сессии МОК было принято решение провести XVIII

Олимпийские игры в Токио и в программу впервые был включен волейбол.

В 1959 г. введено понятие «заслон» - тактический прием, выполняемый игроками подающей команды.

В 1960 г. игрокам разрешено наступать на среднюю линию, не переступая ее.

В 1961 г. количество замен во время игры увеличили до 6 и одновременно ликвидировали время на замену.

Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были направлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено при блокировании переносить руки на сторону противника, дано право игрокам,

участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения над защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксировании ошибок на блоке.

В 1965 г. разрешено блокирующим игрокам: касаться мяча на стороне соперника после выполнения им атакующего действия: повторное (после блокирования) касание мяча, которое не может быть атакующим или обманным действием. Введено ограничение времени на выполнение подачи после свистка судьи — 5 с. Начинает проводиться «Кубок мира».

Наряду с совершенствованием правил развивались техника и тактика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, поверх блока. В нападении стали развиваться такие системы игры, как с первой подачи и со второй передачи выходящего игрока. Они, в свою очередь, дали толчок рождению таких интересных комбинаций, как «крест», «эшелон», удар с откидки.

Постепенно у большинства ведущих команд мира наметилась тенденция к более простой и рациональной игре. К этому вынуждали возросшая агрессивность подач (особенно с появлением на международной арене команд Японии) и еще слишком большое преимущество нападения над защитой. Большинство игроков команд перешли на прием снизу двумя руками. Это позволило резко сократить ошибки при приеме подач (до того их число доходило до 6-8 за партию).

С переходом на прием подач снизу двумя руками игра стала проще и рациональнее, так как качество приема подач в большинстве случаев ег Давало возможности разыгрывать интересные комбинации. Тактику игры в нападении с первой передачи стали применять очень редко, да и то только в ходе игры. С изменением правил блокирования (1965 г.) блок стал активным средством защиты. Поскольку блокирующим было разрешено переносить руки на сторону противника, нападающие оказались в Довольно трудных условиях. Начались поиски новых приемов, разнообразных действий. В последнее время к игре в нападении привлекаются все игроки передней и задней линии, снижается высота передач, увеличивается их скорость.

В 1965 г. впервые проводился розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Он проходил под знаком омоложения состава в большинстве команд. Сборная СССР завоевала первое место. *Это* были первые официальные соревнования, проводившиеся по новым правилам. Они показали, насколько возросло значение блока.

В 1966 г. при проведении соревнований в помещении высота потолка увеличена до 7,5 м, глубина места подачи установлена не менее 2 м.

Начиная с 1965 г установилась следующая очередность проведения крупнейших международных соревнований по волейболу Кубок мира, в следующем году первенство мира, затем первенство Европы и, наконец, Олимпийские игры. Таким образом, каждый год проводилось какое-либо одно официальное соревнование. С1975 г первенства Европы стали проводиться раз в два года.

В 1970 г. в комплектацию сетки введены антенны, которые должны крепиться на расстоянии 9,4 м на краях сетки.

В 1974 г. установлено давление внутри мяча 0,48-0,52 кг/см². При проведении всесоюзных соревнований в помещении увеличены: высота потолка до 9 м, глубина места подачи до 8 м. Введены судейские карточки желтая (предупреждение) и красная (замечание).

В 1976 г. команде разрешено выполнять еще 3 касания мяча после состоявшегося блокирования. Введено требование для сведения до минимума игровых пауз, каждый матч проводить тремя мячами.

В 1978 г. расстояние между антеннами уменьшено до 9 м

В 1980 г. установлена освещенность игровой арены в 500-1500 люксов.

Запрещено крепление стоек к полу при помощи растяжек. Введены: понятия «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка»; новые образцы судейской документации, протоколы матча, бланки расстановки и т.п.

В 1982 г. уменьшено давление внутри мяча до 0,4-0,45 кг/см².

В 1984 г. после 37 бессменных лет на посту президента ФИВБ Поль Либо ушел в отставку. Новым президентом ФИВБ избран Рубен Акоста (Мексика), Запрещено блокирование подачи. Разрешены многократные отрывистые касания мячом частей тела выше пояса при выполнении первого касания мяча способом «снизу».

В 1988 г. пятая партия стала играть по системе «тайбрейк», т.е. при каждой подаче разыгрывается одно очко. Введен лимит очков в каждой партии -17.

В 1990 г. ежегодно начинают проходить соревнования «Мировой Лиги».

В 1992 г. разрешено касание мяча любой верхней части тела, включая колени. Исключен лимит очков в пятой партии, после счета 14:14 игра ведется до получения одной из команд преимущества в 2 очка. Касание сетки — ошибка только в момент выполнения технического действия.

Регламентировано время повторной попытки подачи — 3 с. Введена санкция (предупреждение) за опоздание тренера или игрока в перерывах между партиями. Установлена ширина сетки. 1,0м ±3 см.

В 1993 г. начинается проведение соревнования «Гранд-При» для женских команд. Международный Олимпийский комитет признал пляжный волейбол Олимпийским видом спорта.

В 1994 г. зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией и ограничивается продолжением боковых линий. Положение подающего игрока в момент касания им мяча не влияет на расстановку игроков его команды на площадке. Разрешено касаться мяча любой частью тела, включая стопы, не обращая внимания на то, «активным» или «пассивным» было касание. При выполнении первого касания разрешено многократное, последовательное, отрывистое касание различных частей тела при выполнении одного действия, при этом не обращается внимания, каким образом выполнялось действие («снизу» или «сверху»).

В 1999 г. изменена система подсчета очков — игра в каждой партии до счета 25 по системе «тай-брейк». Введена функция защитника — «либеро».

2. Волейбол в Беларуси

Начало развития волейбола на белорусской земле относится к началу 20-х годов (Витебск, Гомель, Минск). Среди зачинателей этой игры были артисты театра им. Я.Купалы: Владомирский, Платонов, Крылович, Полло, Гульман и другие. Уже в 1927 году положено начало международным встречам: в Гомеле спортсмены Гомельщины (мужчины) провели товарищескую встречу с волейболистами Чехословакии. Регулярное проведение соревнований началось в Могилеве в 1932 году. С 1934 года проводятся первенства в Беларуси и другие соревнования. В 1939 году на Гомельщине было около 2 тысяч физкультурников, занимающихся волейболом. Сборные команды республики успешно выступили в первом чемпионате страны в 1933 году. Женская и мужская команды заняли пятое места.

До начала Великой Отечественной войны (1940 г.) в Белоруссии волейболом занимались 31684 человека.

Первенство БССР среди сборных команд областей стало проводиться с 3 июля 1946 года.

Одной из первых международных встреч для мужской и женской команды Беларуси стал матч БССР-Китай (июль 1954 года). Сборные коллективы нашей республики являлись постоянными участниками спартакиад народов РБ. Лучшие результаты: V спартакиада у мужчин - 8-ое место, VI спартакиада - 7-ое место, VII-ая - 5-ое место. У женщин - I-V спартакиада - 4-ое место, VI спартакиада - 6 место. Успешно выступали и наши школьники. В 1963 году команда девушек заняла I место на школьной спартакиаде, в 1965 и 1969 годах - 3 место. Юноши в 1964 году были третьими, а в 1981 (Каунас) стали чемпионами страны. В последние годы сборные команды юношей и девушек нашей республики являлись постоянными участниками первенств Европы. Отдельные клубы г.Минска успешно выступали в высшей лиге советского волейбола: в 1978 году мужская команда "Мотор" выиграла Кубок СССР, в 1987 году женская команда "Коммунальник" стала бронзовым призером чемпионата, а затем выиграла Кубок обладателей кубков европейских стран. За сборную СССР в различные годы выступали: Е.Иванченко, Л.Яркин, Т.Мышьякова, А. и Ю.Сапеги, И.Ярковенко, О.Шемакова, Н.Савочкина, Л.Богданович, Н.Дунер, Т.Котикова, Ю.Васильев, А.Тимохин, А.Дерябин и многие другие.

После распада СССР федерация волейбола Беларуси была принята в международную федерацию (1 июля 1992 года). В 1993 году женская сборная команда Беларуси впервые выступала в финале чемпионата Европы и заняла 8-ое место. В 1995 году она повторила этот результат.

Ряду белорусских волейболистов присвоено звание мастера спорта. Одним из первых его удостоены: Р.Тумилович, Г.Шевченко, М.Дроздова, Л.Гайдукова, И.Петрова С.Пугачева, Л.Яркин, Р.Курицын, А.Шедько За успешное выступление на международной арене группе волейболистов

присвоено звание МСМК: Ю. и А.Сапеги, Г.Шаповалова, Т.Степанова, Н.Козлова, А.Шерметова, И.Ярковенко, и другие.

За многолетнюю подготовку спортсменов звание заслуженного тренера Беларуси по волейболу присвоено: Л.Галятиной, Г.Шевченко, Г.Вольштейну, В.Князеву, В.Аболеву, В.Бродскому, В.Чернову, В.Козлову, А.Степашко и другим. Развитие волейбола на Гродненщине характеризуют цифры, подтверждающие популярность игры. За последние 10 лет в области подготовлено 3 мастера спорта международного класса, 20 мастеров спорта, около 100 победителей и призеров юношеских соревнований и европейских турниров, 4 заслуженных тренера РБ, 8 судей Всесоюзной и Высшей национальной категории, 25 судей национальной категории.

В области работает областная специализированная школа олимпийского резерва, которая готовит резервы для команды мастеров нашей области и республики. В национальном чемпионате РБ в высшей лиге выступают мужская и женская команды, которые были неоднократными призерами чемпионатов и участниками европейских кубковых турниров.

3. Содержание игры в волейбол

Волейбол – это спортивная игра двух команд на игровой площадке (9x18), разделённой сеткой у мужчин – 243 см, у ж. – 224 см.). мяч удерживается в игре путем нанесения ударов по нему кистями, руками и другими частями тела. Целью игры для каждой команды является выигрывание очка с помощью правильного направления мяча над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращения приземления мяча на своей. Введение мяча в игру осуществляется игроком задней линии с помощью подачи. Команда имеет право коснуться мяча три раза для возврата его на площадку соперника. При этом одному игроку не разрешается касаться мяча дважды подряд (кроме блокирования). розыгрыш мяча продолжается до касания мячом площадки, выхода его из игры или до ошибок команды при возвращении мяча на площадку соперника в соответствии с правилами. Команда, набравшая 25 очков в партии, выигрывает (при 2-х очках преимущества) её, победившая в трех партиях побеждает в матче. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метании. Поэтому при правильном обучении учащихся усваивание их сравнительно легко.

4. Контрольные вопросы

1. История развития волейбола.
 - а) где зародился волейбол?
 - б) кто является основателем волейбола?
2. Волейбол в Беларуси.
3. Содержание игры в волейбол
 - а) дайте определение понятию волейбол
 - б) опишите содержание игры.

Лекция 2: «Волейбол как средство физического воспитания»

План лекции

1. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся
2. Организация занятий волейболом в школе
3. Формы внеклассной работы по волейболу
4. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся

Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм занимающихся в сочетании с несложными правилами и посильными игровыми приемами позволяют в средней школе заниматься этой доступной игрой, начиная уже с 5-го класса [134, с. 5—51].

Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате занимающихся. В результате выполнения большого количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на ускорение роста учащихся. Исследованиями установлено, что школьники, занимающиеся волейболом, превосходят своих сверстников по ростовым показателям.

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

Частая смена игровых ситуаций развивает способность волейболистов быстро овладевать новыми движениями и мгновенно перестраивать двигательную деятельность. По мере овладения приемами игры

координационные трудности, с которыми сталкивается волейболист, постепенно повышаются: требуются более высокая точность движений, их взаимная согласованность, умение реагировать на внезапные изменения обстановки. Необходимость многократного выполнения приемов, доведения их до автоматизма требует от волейболиста проявления выносливости, то есть умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умения заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Занятия волейболом развивают в основном скоростную и прыжковую выносливость, то есть способность совершать быстрые движения в течение длительного времени.

В процессе игровой деятельности у занимающихся возникают положительные эмоции: интерес к игре, жизнерадостность, бодрость, инициативность, желание победить.

Игра в волейбол требует максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умения пользоваться приобретенными навыками.

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

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

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

2. Гигиенические правила занятий волейболом

Основоположником учения о гигиене физических упражнений и спорта считается выдающийся русский ученый, создатель оригинальной системы физического образования П.Ф. Лесгафт. В своей работе «Отношение анатомии к физическому воспитанию и главные задачи физического образования в школе» он впервые сформулировал ряд конкретных гигиенических рекомендаций по нормализации внешней среды при обучении, в частности, установил уровень минимально допустимой температуры воздуха в помещениях для занятий, подчеркивал значение режима питания, перечислял требования к одежде обучающихся. П. Ф. Лесгафт указывал, что всякая однообразная работа, как физическая, так и умственная, может переутомить

человека и ухудшить его сознательную деятельность и, наоборот, чередование умственного и физического труда облегчает учебную работу. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортом имеют большое гигиеническое и воспитательное значение, оказывают положительное воздействие на физическое развитие организма, которое является одним из важнейших показателей состояния здоровья человека. Особенно важен этот показатель для юных волейболистов. В силу анатомо-физиологических особенностей детский организм более остро реагирует на внешние факторы, чем организм взрослого. Нормальное общее физическое развитие ребенка, равномерное развитие костно-мышечной системы и правильное формирование осанки важны не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения, так как обеспечивают правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов и возможность выполнения физической работы при меньшей затрате энергии.

Ребенок отличается от взрослого целым рядом анатомических и физиологических особенностей, которые изменяются в течение различных периодов его развития. Сущность возрастного развития состоит в изменении не только размеров тела, но и функциональных свойств организма, в постепенном формировании особенностей высшей нервной деятельности. Поэтому организм ребенка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу. Внутренняя структура большинства органов тела ребенка определена уже достаточно полно, в дальнейшем происходит преимущественно рост органов и тканей и совершенствование их функций.

Юным волейболистам необходимо выполнять различные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательной деятельности; при этом следует избегать однообразных движений и ограничивать силовые напряжения, неблагоприятно влияющие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Поскольку развитие костной системы у детей еще не закончено и процессы окостенения не завершены, то механические воздействия при неадекватной физической нагрузке могут в ряде случаев вызвать деформацию костей. Неправильное положение тела, однообразные и односторонние мышечные напряжения приводят к искривлению позвоночника. При «жестких» прыжках детей с высоты на твердую поверхность возможны незаметные смещения тазовых костей и неправильное их сращение, что особенно нежелательно для девочек.

При ранней специализации в волейболе школьник уже достаточно полно овладевает основными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками), но точная координация их, требующая определенного развития нервно-мышечной регуляции и участия мелких мышц, еще несовершенна. В связи с этим в работе с юными волейболистами целесообразно использовать упражнения, направленные на координацию движений и выработку пространственной ориентировки и быстроты реакции. Широкое применение подвижных игр и

эстафет вызывает заинтересованность детей и повышает эффективность занятий.

В среднем школьном (подростковом) возрасте (12—15 лет) следует ограничить силовые упражнения, которые могут задержать рост костей в длину. Физическая нагрузка на тренировке должна применяться с постепенным ее возрастанием ко второй половине занятия, но заканчивать его следует более легкими упражнениями, выполняемыми в медленном темпе и оказывающими успокаивающее действие на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Большую пользу в гигиеническом отношении приносят тренировки, организованные на открытом воздухе. По сравнению с занятиями, проводимыми в спортивных залах, они сильнее способствуют укреплению здоровья занимающихся, оказывают закаливающее действие и снижают заболеваемость.

Закаливание является специфическим процессом с систематическим применением именно Холодовых раздражителей. Как показывает опыт работы, тренировки на открытом воздухе требуют строгого соблюдения определенных гигиенических и методических правил, а именно:

1. Обеспечение непрерывной двигательной активности занимающихся в течение всей тренировки.

2. Выполнение упражнений всеми занимающимися.

3. Регулирование физической нагрузки для занимающихся в зависимости от уровня физической подготовленности каждого.

4. Подбор таких физических упражнений, которые могут выполняться в теплой одежде и обуви.

5. Выбор учебного материала с учетом погодных условий.

6. Строгое соблюдение температурных норм.

7. Обеспечение высокой плотности тренировки (использовать в основном групповой и поточный методы проведения занятий, метод круговой тренировки, сокращать время на объяснение и показ упражнений).

8. Проведение занятия на высоком эмоциональном уровне.

9. В холодную погоду на свежем воздухе во избежание травм пальцев целесообразно обучать передаче мяча двумя руками снизу, а не сверху.

Сами по себе тренировки, если они проводятся два раза в неделю, не могут полностью обеспечить должного закрепления и совершенствования двигательных навыков и физических качеств. Практикой доказано, что только систематические, не менее трех раз в неделю, занятия, как организованные, так и самостоятельные, могут обеспечить высокий уровень физического развития и работоспособности юных волейболистов.

Правилами соревнований по волейболу предусмотрено выполнение определенных гигиенических требований.

Спортивная форма должна быть чистой, обувь — легкой и мягкой, без каблуков, из резины или подобного ей материала. Если майка спортсмена

стала мокрой или грязной, то ее необходимо сменить в перерыве между партиями.

Когда на открытых площадках температура воздуха ниже 10° С, разрешается играть в тренировочных костюмах (при условии, что костюмы одинакового цвета, одной модели и с номерами установленного образца).

Волейбольная площадка в спортивных залах должна быть окружена двухметровой свободной зоной, а на открытых площадках — трехметровой зоной и иметь свободное пространство высотой не менее 7 м. Покрытие площадки может быть деревянным или синтетическим. Линии, площадка и свободная зона должны быть разного цвета. Открытые площадки можно покрывать специальной земляной смесью.

В качестве источника света для залов используются либо люминесцентные светильники, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения. Для занятий волейболом освещенность на уровне пола должна быть не менее 300 лк. Для учебных занятий физической культурой при люминесцентных лампах на поверхности пола освещенность должна быть не менее 200 лк, а при лампах накаливания — 100 лк. При проведении соревнований по волейболу в помещении в пределах игрового пространства и свободной зоны освещение должно составлять от 500 лк до 1500 лк (измеряется на высоте 1 м от поверхности площадки в горизонтальной и вертикальной плоскостях). Температура воздуха в спортивном зале должна быть не ниже 14° С.

Соблюдение гигиенических требований при игре в волейбол способствует оздоровлению и правильному физическому развитию.

2. Организация занятий волейболом в школе

Волейбол входит в программы школ, профессионально-технических училищ, техникумов и вузов. Учащиеся и студенты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации, а в спортивных секциях и командах постигают основы спортивного мастерства.

Уроки и тренировки по волейболу в учебных заведениях направлены на физическое развитие учащихся и студентов, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы в товарищества.

Цель предмета «Физическая культура и здоровье» в школе — привить учащимся знания по физической культуре, развить двигательные умения и навыки в соответствии с требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [20], сформировать у юношей и девушек убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом [34, с. 3—4].

Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в школе.

Обучение основам волейбола в соответствии с требованием программы по физической культуре и здоровью учащихся общеобразовательной школы предусмотрено в 5—11-х классах. Учащимся предстоит ознакомиться с содержанием и основными правилами игры в волейбол, развить свои физические качества, овладеть приемами техники игры, усвоить простейшие тактические комбинации. Уроки по волейболу в школе направлены также на физическое развитие учащихся, воспитание у них силы воли, настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

Учитывая, что дети, занимаясь волейболом, уже в пятом классе стремятся к соревнованиям, для них придумана игра в мини-волейбол.

В этой монографии автор не стремится дать готовые методические «рецепты». Она рассчитана на то, что учителя физической культуры и тренеры творчески подойдут к предложенным в ней советам и рекомендациям, исходя из конкретных условий работы.

Основные положения, которые необходимо учитывать при занятиях волейболом, а также методы и методические приемы, используемые при обучении волейболу, изложены в лекциях «Основы методики обучения и тренировки». В лекциях «Техника и техническая подготовка» представлен материал по изучению приемов техники игры и тактики их применения, изложены методические рекомендации по обучению школьников, подобрано большое количество подготовительных, подводящих и специальных упражнений, направленных на овладение приемами техники волейбола. Описаны также подвижные игры, которые развивают физические качества и навыки игры в волейбол.

3. Формы внеклассной работы по волейболу

Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы осуществляется как на уроках физической культуры, так и в процессе спортивных занятий во внеурочное время [134, с. 155—184].

Создание волейбольной секции в школе требует специальной подготовительной работы. Учитель, привлекая к организации секций физкультурный актив школы, проводит в классах организационно-разъяснительную работу. Накануне записи учащихся в волейбольную секцию желательно провести в школьном спортзале показательную игру опытных волейболистов, чтобы пробудить у ребят интерес к занятиям волейболом.

Сообщение о наборе в волейбольную секцию помещается в стенной школьной газете, передается по школьному радио; можно подготовить фотостенд. Прием в секции целесообразно проводить один раз в год — в начале учебного года. Записывающиеся в секцию обязаны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача заниматься спортом. Учитель и врач должны вместе решать, может ли данный школьник

заниматься волейболом. Нередко бывает, что к участию в занятиях врач не допускает учеников со слабым физическим развитием, но практически здоровых. Такие меры нельзя признать правильными, поскольку хорошо организованные занятия волейболом как раз будут способствовать лучшему физическому развитию учащихся.

Поскольку к занятиям допускаются ученики только в спортивной форме, то необходимо заблаговременно предупредить их о том, чтобы они приобрели майку (футболку), трусы, кеды, а также тренировочный костюм для занятий на площадке в прохладную погоду.

В учебную группу (команду) целесообразно подбирать учеников одного возраста (одного класса). В этом случае учителю легче руководить занятиями, а школьники будут проявлять больший интерес к ним и в конечном итоге лучше усваивать учебный материал.

Группы начальной подготовки отдельно для мальчиков и девочек не должны превышать 18 человек. Кроме учителя занятия могут проводить инструкторы-общественники из числа шефов, родителей или старшеклассников. В каждой группе избирается или назначается староста или капитан. Он ведет учет посещаемости занятий, назначает на каждое очередное занятие дежурного, который отвечает за готовность зала (площадки) и инвентаря к занятиям.

Учебные занятия начинаются в сентябре — октябре и продолжаются до конца учебного года. Расписание занятий должно быть согласовано с режимом работы школы.

Планирование учебных занятий в секции должно быть увязано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Весь учебный материал на год можно поделить на три периода — подготовительный, соревновательный (основной), переходный.

Главная задача подготовительного периода — развитие у учащихся необходимых для игры в волейбол специальных физических качеств, а также изучение и закрепление основных приемов. Основной период — это совершенствование изученных приемов игры на занятиях, в учебных и контрольных играх, подготовка к участию и участие в соревнованиях. В переходный период (конец учебного года и летние каникулы) поддерживается спортивная форма юных волейболистов за

счет переключения их на другие виды спорта (плавание, легкая атлетика, футбол, баскетбол).

Удобно планировать учебный материал по четвертям учебного года, это позволяет лучше увязать его с режимом дня школьников.

В плане-графике учебного процесса для секции необходимо, помимо практического материала, предусмотреть достаточный объем и теоретического материала (правила соревнований, техника и тактика игры, вопросы травматизма, врачебный контроль и гигиена волейболистов).

Контрольные вопросы

- 1 Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся
 - а) какие физические качества развивает игра волейбол?
 - б) как влияет волейбол на организм занимающихся?
2. Гигиенические правила занятий волейболом
 - а) перечислите правила тренировки на открытом воздухе.
 - б) какие гигиенические требования предусмотрены правилами соревнований
3. Организация занятий волейболом в школе
 - а) на что направлены уроки и тренировки по волейболу?
 - б) назовите цель предмета «Физическая культура и здоровье» в школе?
 - в)
4. Формы внеклассной работы по волейболу
 - а) какие формы внеклассной работы по волейболу вы знаете?
 - б) как осуществляется набор в секцию по волейболу?
 - в) каким должно быть планирование учебных занятий в секции?

Лекция 3: «Основы техники игры в волейбол»

План лекции.

1. Классификация технических приёмов.
2. Стойки и перемещения.
3. Прием и передача мяча двумя руками снизу
4. Подача мяча. Прием подачи
5. Нападающий удар
6. Блокирование
7. Защита
8. Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования
9. Методика обучения технике игры
10. Контрольные вопросы

1. Классификация технических приёмов

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов (41, с. 31—32], необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для ее изучения используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

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

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

2. Стойки и перемещения.

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов [27]. Успешно реализовать их он может, если своевременно примет рациональную стойку и быстро переместится по площадке.

В методической литературе стойки именуют средними (рис. 1),



(рис. 1)

высокими (рис. 2)



(рис. 2)

и низкими (рис. 3).



(рис. 3).

Например, для выполнения передачи игрок принимает среднюю стойку, перед выполнением нападающего удара — высокую, а при игре в защите — низкую.

А.В. Ивойлов [33] отмечает, что стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья рук, согнутых в локтевых суставах, находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, на действиях своих партнеров и игроков команды соперника. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Следует заметить, что мастерство игрока во многом зависит от умения перемещаться по площадке. Своевременно переместившись, игрок успевает занять правильное исходное положение и выполнить технический прием в наиболее удобном и устойчивом положении.

Перемещения осуществляются приставным и обычным шагами, бегом, скачком, прыжком и их сочетаниями.

Ошибки, встречающиеся при выполнении стоек и перемещений I. Сгибание ног в коленных суставах не соответствует принятой стойке. Например, в средней стойке ноги очень согнуты или игрок стоит на прямых ногах, у него чрезмерно наклонено туловище, руки опущены вниз. Для устранения этих ошибок следует предложить занимающемуся принять следующее положение: ноги на ширине плеч, одна на полстопы впереди, согнуты так, чтобы коленные суставы были в одной плоскости с носками. Затем следует согнуть туловище, кисти выпрямленных рук расположить на коленях, взгляд направить вперед, спина прямая.

Оставаясь в этом положении, необходимо согнуть руки и расположить их перед туловищем — это и есть положение средней стойки (рис. 1).

Многочисленное принятие положения средней стойки с помощью рекомендованного способа позволит устранить указанные ошибки. Затем следует предложить волейболисту из положения средней стойки поставить ноги шире, больше согнуть их в коленных суставах, чуть наклонить туловище вперед — это положение низкой стойки (рис. 3). И наоборот, из положения

средней стойки поставить ноги поуже, слегка выпрямить ноги и туловище — это положение высокой стойки (рис. 2).

II. Несвоевременное перемещение. Волейболист опаздывает или выходит раньше к сетке при выполнении нападающего удара, медленно перемещается и не успевает принять мяч после атаки соперника. Для устранения этих ошибок рекомендуется выполнить следующие упражнения.(модуль №2)

III. Нерациональный способ перемещения. Волейболист перемещается для блокирования скрестным шагом, пытается достать мяч, улетающий за пределы площадки, двигаясь спиной вперед.

IV. Неустойчивое положение перед выполнением технического приема. Волейболист принимает мяч двумя руками сверху или снизу в движении. (модуль №2)

IV. Мяч принимается на уровне груди или над головой. Отсутствует фаза амортизации при соприкосновении мяча с пальцами рук. Мяч принимается на слишком напряженные или расслабленные пальцы. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Практика работы лучших тренеров показывает, что упражняться в приеме и передаче мяча необходимо на каждой тренировке. В начале подготовительного периода на это должно отводиться не меньше половины времени, предназначенного для изучения техники и тактики игры, а в конце подготовительного и в течение всего основного — не меньше трети [40, 147].

Количество приемов и передач мяча за тренировку должно исчисляться сотнями.

Подлинный мастер в приеме и передаче мяча должен не только в совершенстве владеть техникой игры, но и обладать широким тактическим кругозором. Его, как правило, отличает умение послать мяч именно тому нападающему, который в данной конкретной игровой обстановке может наиболее эффективно атаковать [15].

Реализации точной передачи содействует правильная техника ее выполнения.

Прежде чем начать обучение тренер должен обратить внимание занимающихся на различия в положении кистей при выполнении первой и второй передачи, передачи мяча перед собой, над собой и за голову, а также на необходимость поворота туловища в направлении передачи [62].

Выходить под приближающийся мяч надо с таким расчетом, чтобы своевременно занять позицию, из которой наилучшим образом выполнить передачу мяча. Без скоростных рывков вперед, назад и в стороны здесь не обойтись. Можно включить разминку: перед тренировкой скоростной бег-рывок на 10—12 м, он имитирован передачу мяча после 2—3 резких шагов в сторону, бежал спиной от сетки к лицевой линии. Передавал мяч в статическом положении, в средней или высокой стойке, стоя лицом по направлению намечаемой передачи (делать пас в движении не рекомендуется). Если же мяч улетаet далеко в сторону, то все же следует выкроить доли

секунды, чтобы на мгновение замереть перед мячом и именно в этот момент выполнить прием-подачу.

Из глубины площадки посылать мяч рекомендуется не прямо к нападающему, а несколько перед ним, чтобы он успел разбежаться и выбрать способ удара и его направление. Мяч передается так, чтобы к моменту удара нападающего он находился где-то на расстоянии 60—80 см от сетки, иначе блокирующие соперники могут легко накрыть его.

Выполнив передачу, волейболист не должен выключаться из игры, как довольно часто поступают неопытные игроки. После передачи активная подстраховка своего нападающего — прямая обязанность пасовавшего игрока.

При обучении технике передач рекомендуется учесть следующие методические особенности:

1. Из всего многообразия средств физической подготовки волейболистов основное внимание нужно обращать на средства, развивающие у игроков быстроту ответственных действий и прыгучесть. При этом необходимо также развивать у волейболистов ловкость и стартовую скорость.

Освоение техники передач с первых же занятий целесообразно проводить в движении, при этом внимание игроков направлять на своевременный подход под летящий мяч и сохранение устойчивого равновесия.

2. В связи с различной техникой выполнения обучение первой и второй передачам должно осуществляться отдельно с учетом специфики и особенностей каждого вида передач.

3. После овладения основами техники первых и вторых передач в упражнениях без сетки и около нее прием и передача мяча должны изучаться в условиях, приближенных к игровой обстановке.

Обучение приему-передаче, помимо изложенных выше особенностей, будет происходить более успешно, если принять во внимание следующие методические положения:

1. В одно тренировочное занятие по овладению техникой приема-передачи мяча следует включать для изучения не более одного нового элемента.

2. Если в уроке изучаются другие технические приемы, то работа над техникой приема-передачи должна быть всегда проведена раньше изучения других технических приемов.

3. Из двух-трех подобранных упражнений для изучения техники приема-передачи одно-два обязательно должно развивать тактические навыки.

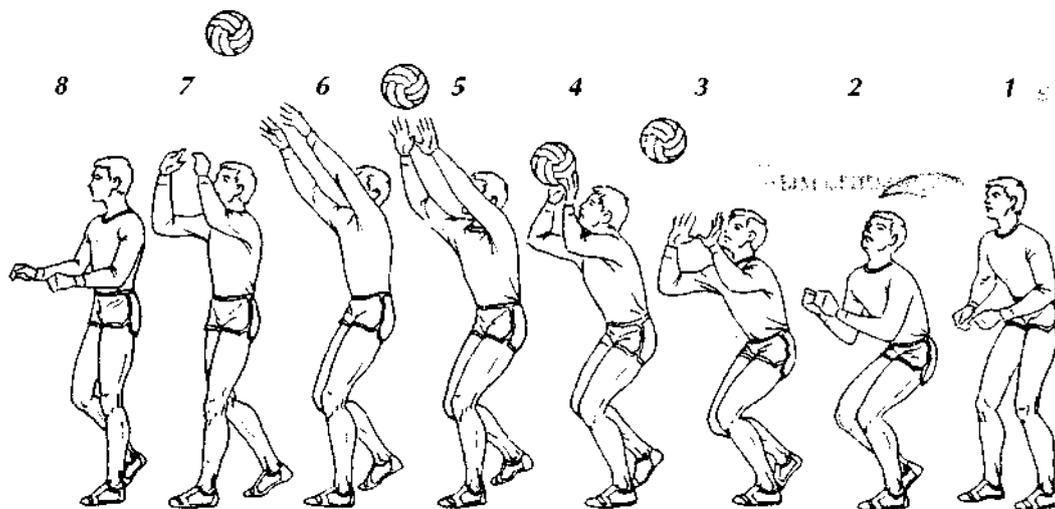
4. Для развития внимания, активности и подвижности занимающихся в упражнениях полезно включать одновременно несколько мячей, летящих (последовательно) из различных точек.

5. При выполнении упражнений необходимо менять условия за счет изменения расстояния, зон на площадке, направления полета мяча, темпа движений.

6. Для лучшего овладения двигательными навыками в упражнениях

полезно вводить соревновательные моменты, помогающие быстрее и качественнее формировать необходимые физические и волевые качества.

Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху заключается в следующем: волейболист (рис. 4)



(рис. 4)

из средней стойки (если мяч летит не точно на него) перемещается в сторону, вперед или назад и до касания руками мяча принимает исходное положение (2—3). Руки волейболиста согнуты в локтях, кисти

в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед-вниз в стороны. Ноги на ширине плеч, полусогнуты — одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед.

В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение (4). В результате встречного движения рук (руки, туловище и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед-вверх (5). Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление (6). Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки (7—8).

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема-передачи мяча двумя руками сверху

Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно в сторону, вперед или назад и, не успев принять мяч около лица, вытягивает к нему руки. Неправильное расположение рук на мяче может сопровождаться броском или захватом мяча. (модуль 2)

3. Прием и передача мяча двумя руками снизу

Способ выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.

Биомеханический анализ приема и передачи мяча двумя руками снизу показал [32], что в технике выполнения этого элемента имеются значительные различия в зависимости от встречной скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса со скоростью 5—6,5 м/с характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего на уровне пояса со скоростью 18—20 м/с отличается более высоким исходным положением волейболиста, менее выраженным наклоном туловища вперед, а также отсутствием активного встречного движения рук. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещаясь назад-вверх, находится в безопорном положении. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18—20 м/с отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног в суставах. Вследствие этого и незначительного выпрямления туловища руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад-вниз.

После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а объясняется разгибанием ног, последующим их отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад-вверх [33].

Наличие широкой вариативности факторов, обуславливающих выполнение приема и передачи мяча двумя руками снизу, отлагает свой отпечаток на формирование навыка у начинающих волейболистов.

Как мы видим, внешне, казалось бы, простой по выполнению игровой прием часто сопровождается ошибками даже у квалифицированных спортсменов.

С педагогической точки зрения причина, по-видимому, кроется, во-первых, в том, что этот сложный элемент техники разучивается целостным методом и новичку на начальном этапе трудно проконтролировать все свои действия в короткий отрезок времени, в том числе определение скорости и направления полета мяча, выход к нему, согласованную работу рук, туловища и ног, передачу мяча по заданию. Во-вторых, новичку не создаются многократные, постоянно повторяющиеся стабильные условия, в результате чего формирование двигательного навыка протекает долго и он не является прочным.

Применение в учебном процессе технических средств и тренажеров помогает устранению указанных недостатков и, как показал наш опыт, благоприятствует совершенствованию техники.

Одной из ценных рекомендаций специалистов [16, 18, 48] в этой связи служит напоминание о целесообразности совершенствования приемов и передач мяча двумя руками как сверху, так и снизу, одного не в ущерб другому и применения их в зависимости от обстановки.

Техника передачи мяча двумя руками снизу заключается в следующем. Волейболист принимает среднюю стойку (рис. 5) — ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем.

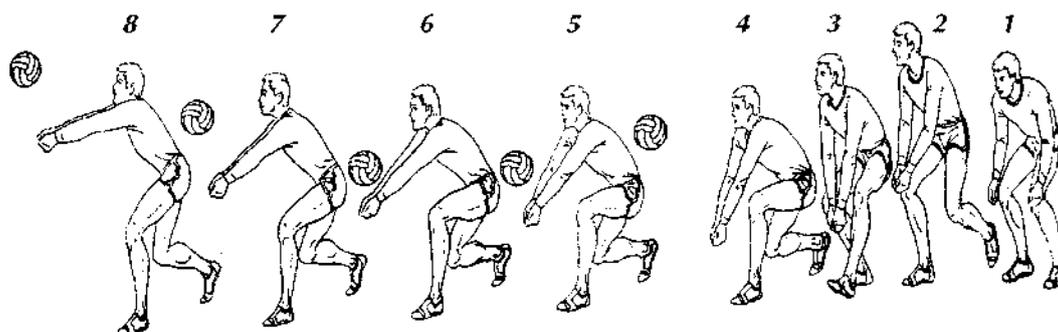


Рис 5

Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему вперед или вперед в сторону, руки соединены, туловище наклонено вперед (2—3). Выполнив выпад — ноги согнуты, предплечья супинированы, кисти соединены, взгляд направлен на мяч, — игрок принимает исходное положение (4). Разгибая ноги и туловище, он осуществляет движение руками вперед-вверх, подставляя под мяч нижнюю часть предплечья, и производит удар по мячу (5—6). Движение, сопровождающее мяч, выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом (7—8).

Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.

Биомеханический анализ приема и передачи мяча двумя руками снизу, проведенный А. В. Ивойловым [32], показал, что в технике выполнения этого элемента имеются значительные различия в зависимости от встречной скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего выше уровня пояса со скоростью 5—6,5 м/с, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего на уровне пояса со скоростью 18—20 м/с, отличается более высоким исходным положением волейболиста (наклон туловища вперед выражен менее

значительно), а также отсутствием встречного движения рук. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока, незначительно смещаясь назад-вверх, находится в безопорном положении. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18—20 м/с, отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах, а также тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног в суставах. Вследствие этого и незначительного выпрямления туловища руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад-вниз. После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а с разгибанием ног, иногда с последующим отталкиванием их от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад-вверх. ,

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу

1. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно и в результате не дотягивается до мяча или, когда мяч летит сбоку от волейболиста, он выставляет руки в стороны. (модуль2)

2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей. Волейболист принимает мяч не у лица, а вытягивает к нему руки. Перед приемом положение игрока неустойчиво — передача выполняется вперед, а игрок после перемещения продолжает продвигаться в сторону. В момент приема игрок стоит на прямых ногах.

3. Неправильное положение рук. Руки расположены несимметрично, предплечья не супинированы и недостаточно сведены, руки согнуты в локтевых суставах.

4. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча. Игрок при незначительной скорости полета мяча подставляет руки без встречного движения вперед-вверх — мяч не долетает до партнера. Или, наоборот, мяч летит с большой скоростью, а игрок активным встречным движением подставляет руки — мяч, отскочив, летит далеко за пределы площадки.

4. Подача мяча

В командах высокого класса, как отмечает заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР Ю. Чесноков [47], подача давно уже перестала быть просто способом введения мяча в игру. Там подача — эффективное средство атаки.

Доля, отводимая подаче мяча в общем арсенале технических приемов, составляет 13%, что далеко не свидетельствует о ее преимущественном положении [61]. Однако оценивать значение подач только по процентной квоте было бы ошибочным. Подачи являются как бы первоначалом всех игровых эпизодов.

Подачи мяча по способу выполнения делятся на нижние и верхние, а по положению тела относительно сетки и движения руки, производящей удар по мячу, на прямые и боковые. Выполнение всех подач, независимо от способа, включает подброс мяча, замах и удар по нему. Наиболее простые — нижняя прямая и боковая, более сложные — верхняя прямая и боковая.

Самым существенным в технике подачи является подброс мяча вперед-вверх, желательно на одну и ту же высоту, а также удар по мячу, который целесообразно производить в одной и той же точке.

Способ удара по мячу (кулаком, ребром, всей ладонью, ее основанием) избирается в зависимости от типа подачи. При сильной боковой подаче надо бить по мячу всей кистью, при планирующей прямой подаче — ударять по центру мяча основанием ладони [47].

Следует помнить, что удар по мячу выполняется не в полную силу, так как увлечение сильным ударом отражается не технике подачи [48].

Если необходимо изменить направление подачи, то соответственно следует изменить положение стоп, оси плеч игрока по отношению к сетке.

Подачу на точность рекомендуется подавать в ориентиры эллипсовидной формы диаметром 1,5—2 м, размещенные в предлагаемом месте расположения принимающих игроков [62]. Целесообразно выполнять подачи сериями по 5—7—10 подряд в каждую зону. Подающего игрока нужно обеспечить мячами для бесперебойных подач.

Рекомендуется переходить к обучению более сложного способа подачи после хорошо усвоенного простого.

Целесообразно выполнение подачи с различными интервалами на ее подготовку (в пределах 5 с).

Основная тактическая установка при подаче: затруднить противнику прием мяча, усложнить для него организацию атаки. Поэтому при подаче мяча не следует спешить. Даже если удалось подряд выиграть несколько очков и противник растерян. Темп игры этой спешкой не ускоришь, а опасность ошибки возрастает. Ведь в спешке теряется одно из главных качеств — сосредоточенность [47].

Поданным С.Л. Фетисовой [13], на соревнованиях наблюдается следующее распределение способов выполнения подач; нижняя подача — 3,6%; верхняя прямая подача — 1,2%; верхняя боковая (крюком) — 6%; планирующая боковая подача — 46,1 %; планирующая прямая подача — 43,3%. Эффект, получаемый в результате тактической реализации подач, составил 25—30% у мужчин и 40—50% у женщин.

Автор объясняет большую опасность подач, выполняемых женщинами тем, что высота сетки у женщин ниже и вследствие этого траектория полета мяча выглядит более низкой и прямолинейной.

Однако с данным тезисом можно и не согласиться, так как мужчины выше жен-шин на 15—20 см и высота сетки в данном случае не так существенна как владение техникой приема подачи, где женщины уступают мужчинам.

Из серии верхних подач мяча наиболее результативной и доступной является верхняя прямая подача.

Вместе с тем, как показывают исследования С.Л. Фетисовой [73], при выполнении вышеуказанной подачи не наблюдается стабильности. Причина, по мнению исследователя, заключается подчас в несовершенной технике выполнения, а в основном — в отсутствии специальной методики совершенствования подач. Исследователь указывает на отсутствие единства во взглядах специалистов относительно объема часов, отводимых на тренировку подачи. Одни считают, что в каждом занятии подаче следует отводить 5—10 мин [150], другие 5—6% от общего тренировочного времени за год, что составляет 60—70 часов, третьи — 20 часов в год и т.д.

По-видимому, все же одной из причин несовершенной техники выполнения подачи мяча является отсутствие прочно сформированного навыка у волейболистов в период обучения и совершенствования. Свидетельством этому могут служить результаты педагогических наблюдений за технической подготовленностью юных . волейболистов в динамике.

Так, было установлено, что волейболистки 11 — 13 лет после 2 лет занятий волейболом в ДЮСШ подают, используя верхнюю прямую подачу, в среднем около 3 подач из 10 попыток, а волейболисты — около 4. И так вплоть до 15-летнего возраста (3—4 года занятий в ДЮСШ) не наблюдается стабильности.

¹ Биомеханический анализ верхней прямой подачи [73] и личные наблюдения автора позволили детально изучить технику выполнения подачи и двигательные возможности юных спортсменов. В результате поиска было четко определено, что существующая техника выполнения верхней прямой подачи (это касается и боковой) по своей структуре сложна для новичков и требует упрощения.

Новичкам значительно легче вначале принять исходную позицию для нанесения удара по мячу, то есть правую руку изготвить для удара, а затем левой рукой подбросить мяч на 40—60 см выше головы. Это облегчает концентрацию внимания на летящем мяче. И главное, помогает выполнить ударное движение рукой в одном направлении, кратчайшим путем к мячу, а не в две противоположные стороны (движение рукой для замаха и встречное для удара).

По-видимому, кто-либо может высказать свое несогласие и утверждать, что более точный подброс мяча вверх может быть выполнен двумя руками, а не одной, с чем можно согласиться. Однако, как показал проведенный нами

эксперимент, точному подбросу мяча одной рукой вверх можно научить в течение 2 занятий с использованием тренажера, Двух—трех занятий достаточно также, чтобы научить ударному движению по мячу.

Объектом изучения была избрана верхняя прямая, а не нижняя прямая и боковая подача, потому что первая при упрощенном способе выполнения не представляет трудности и, в отличие от нижних подач, обеспечивает перенос навыка для выполнения нападающего удара.

Утверждение о том, что нижние подачи более просты и доступны для приема на начальном этапе обучения, может быть убедительным, если наряду с этим не обучать приему подачи.

Практика показывает, что там, где тренер уделяет серьезное внимание обучению приема подачи как самостоятельному элементу техники, любая подача, выполненная новичком, вполне доступна для приема его партнером.

Рассмотрим технику выполнения верхних прямой и боковой подач. Перед выполнением верхней прямой подачи (с вращением) волейболист принимает следующее исходное положение (рис. 6): стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, левая рука снизу, взгляд направлен на площадку соперника (рис. 6).

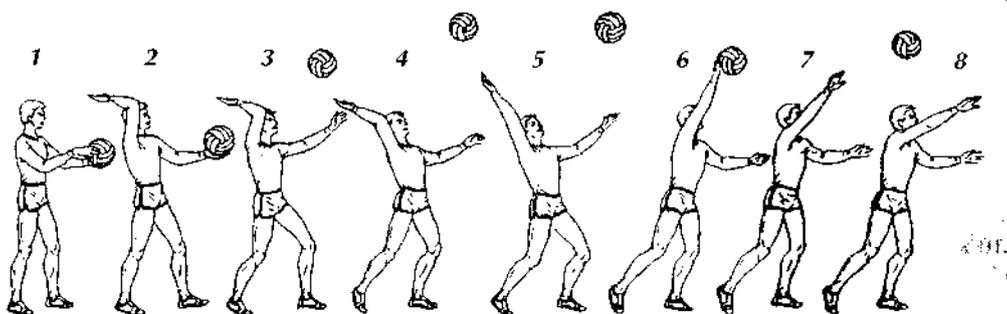


Рис 6

Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, взгляд переводится на мяч (2). Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,5—0,8 м выше головы (3—4). Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на передистоящую ногу), волейболист разгибает правую руку (6) и производит удар по мячу (кисть слегка напряжена и накрывает мяч), левая рука опускается вниз (7). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается и туловище наклоняется вперед (8).

В последнее время волейболисты стали широко использовать верхнюю прямую подачу в прыжке. Техника ее выполнения близка к технике нападающего удара.

Техника выполнения верхней боковой подачи (рис. 7) с вращением (силовая) заключается в следующем. Из исходного положения — стоя левым боком (для правши) к сетке на расстоянии двух метров от лицевой линии, ноги на ширине плеч, 4 согнуты в коленях, левая впереди, мяч в руках перед

туловищем, левая ладонь снизу — игрок смотрит на противоположную площадку (рис. 7.). Затем он правой ногой делает скрестный шаг за левую, левую руку с мячом выводит вперед-вверх, правую руку для замаха опускает вниз (вся тяжесть тела на левой ноге, 2) после чего тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выставляется на шаг в сторону. Волейболист подбрасывает мяч на высоту 1,5—2 м и вперед на 0,5—0,7 м, сгибает ноги, туловище наклоняет в сторону бьющей руки, взгляд переводит на мяч (3, 4).

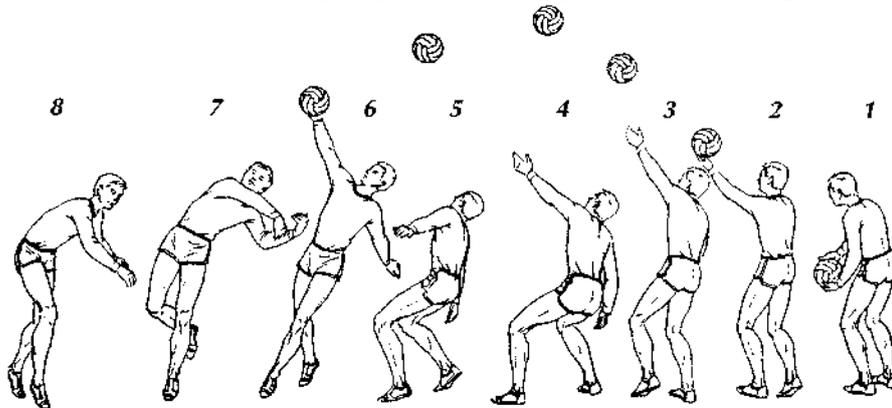


Рис 7

Разгибая ноги и выпрямляя туловище, игрок выводит правую руку через сторону вверх, левую руку опускает вниз и готовится к выполнению удара (5). При ударе по мячу туловище разворачивается влево и незначительно сгибается. Спортсмен разворачивается грудью к сетке, бьющая рука прямая, кисть сгибается и накрывает мяч, левая рука отводится вниз-назад (6). После удара по мячу тяжесть тела переносится на левую ногу, правая рука опускается вниз (7), игрок переступает на правую ногу и занимает устойчивое положение.

Техника выполнения верхних прямой и боковой подач без вращения (планирующих) отличается от вышеописанных тем, что мяч подбрасывается на меньшую высоту, да и амплитуда бьющей руки меньше, что обеспечивает при ударе по мячу, более точное попадание. Удар производится напряженной кистью, ребром ладони или кулаком, чтобы не создавать вращающего момента. Для того чтобы мяч планировал, ему необходимо придать высокую начальную скорость. Поэтому ударное движение должно быть резким. Как только выполнен удар, движение бьющей руки резко затормаживается и быстро останавливается (сопровождающего мяч движения нет). Контакт кисти с мячом должен быть как можно меньше.

При выполнении верхней прямой подачи в прыжке игрок отходит на 3—4 м от лицевой линии, подбрасывает мяч вперед-вверх, разбегаются, прыгает и наносит удар по мячу как при нападающем ударе, только посылает мяч по более пологой траектории.

Анализируя технику подачи, С.Л. Фетисова [13] пришла к выводу, что координационная сложность решения двигательной задачи заключается в

придания мячу определенной скорости и угла вылета. Для успешного выполнения подачи игроку необходимо овладеть:

1) определенными пространственно-временными и динамическими характеристиками предупредительного движения руки;

2) определенными пространственно-временными характеристиками предупредительного движения мяча;

3) согласованием этих движений в пространстве и во времени;

4) определенными динамическими характеристиками ударного контакта руки с мячом.

, Параллельно рекомендуется развивать ведущие двигательные качества, связанные с совершенствованием зрительных и кинематических дифференцировок, способствующих приобретению «чувства мяча» и «чувства руки», характерных для высококлассного игрока.

Основной задачей совершенствования подач волейболистов высших разрядов, по мнению С.Л. Фетисовой [13], является стабилизация навыков подач в различные зоны (устойчивость против сбивающих факторов), достижение вариативности основного навыка при чередовании двигательных задач, совершенствование подач в игровых условиях. Главный метод при этом — выполнение основного движения в меняющихся условиях и в различных чередованиях тактических задач на тренировках и соревнованиях. Тренировку в чередовании подач в дальние и ближние зоны рекомендуется осуществлять по принципу постепенного усложнения условий (серии подач сначала без ограничения времени и в стандартных условиях, затем стандартное чередование подач, неожиданное задание, сбивающие факторы и т.д.).

Прием подачи

Все возрастающая сила и точность подач заставляет волейболистов постоянно совершенствовать способы приема подачи. И это оправдано, так как любая ошибка в приеме подачи приводит к проигрышу очка. Более того, качество приема подачи влияет на дальнейшее развертывание событий на площадке, а подчас и на исход игры.

Доля приема подач в общем арсенале элементов техники составляет 12% [13].

Уже нет необходимости убеждать кого-либо в том, что прием подачи по удельному весу и сложности выполнения требует разработки специальной методики и должен занять одно из главных мест в учебно-тренировочной работе. Однако многие специалисты, издающие методические пособия, не нашли в них места для описания этого важного игрового приема [16, 18, 33, 34, 49]. Приятное исключение составляет незначительное количество работ [3, 25, 60], в которых авторы обращают внимание на необходимость обучения приему подачи.

Как свидетельствуют данные А. В. Ивойлова [33], почти все без исключения команды прибегают последнее время к приему на манжеты как

наиболее удобной форме приема мяча. Прием на манжеты доведен на тренировках до такого совершенства, что надежность его у ведущих команд едва ли можно повысить (у мужчин — 2—4% чистых ошибок, у женщин — 4—6%). При этом возросла точность передач (у мужчин и женщин — 50—70%) после приема подачи.

Но это наблюдается в высококлассных командах, а в командах более низкого разряда дело обстоит значительно хуже.

По этому поводу заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.Н. Эйнгорн [150] замечает, что совершенствование приема подачи в отдельных командах, по существу, превращается в простое подбивание мяча вверх и рекомендует обратить внимание на обеспечение высокой индивидуальной техники приема подачи каждым игроком команды, на правильное исходное положение игроков перед приемом подачи и рациональный выбор способа приема.

Наблюдениями установлено, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки (зона 6—45% случаев) и на заднюю линию (зона 1 — около 13%, зона 5— около 25%). Исходя из этого, игроков следует располагать таким образом, чтобы они обеспечили полноценный прием мяча с подачи.

Ряд специалистов [15, 62] рекомендует на начальном этапе обучения располагать игроков на площадке в две линии с последующим перестроением их в одну ломаную линию. Располагаясь таким способом, игроки как бы перегораживают площадку по ее ширине. В этом случае свободное пространство спереди и сзади игроков быстрее перекрывается за счет более свободного перемещения вперед или назад, нежели в стороны.

Рекомендации

1. Команда, принимающая подачу, должна стремиться определить намерения подающего игрока по его подготовительным действиям. Очень важно разгадать, какую подачу собирается выполнять соперник. Если это становится ясным, следует произвести соответствующую расстановку волейболистов на площадке. Для приема, например, сильной подачи волейболисты располагаются с таким расчетом, чтобы интервалы между игроками передней и задней линии были небольшими. Это так называемый боевой порядок «в линию». Принимая планирующую подачу, игроки несколько рассредотачиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь в момент подачи, занимает удобную позицию для приема подачи.

2. Каждый игрок должен непрерывно следить за направлением и траекторией полета мяча, заранее определить место его падения и незамедлительно занять исходную позицию для приема мяча. В зависимости от траектории полета мяча волейболист избирает тот или иной способ приема,

Практика показывает, что даже большинство сложных нацеленных подач можно безошибочно принимать двумя руками сверху, если все движения волейболиста максимально отшлифованы.

Главное — психологически подготовить игроков к такому действию. Обучение следует начинать с использованием передач мяча двумя руками сверху в доигровках, а потом такой пас внедряется и при приеме подач.

Обучая волейболистов технике приема подачи, следует заострить внимание на следующих деталях: научиться приему подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; научиться правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; научиться выполнять подстраховку игрока, принимающего подачу; при совершенствовании подачи стремиться совмещать ее с приемом; приняв подачу, стремиться передать мяч в заранее обусловленную зону.

Техника приема подачи заключается в следующем: волейболист, определив способ подачи соперника, принимает среднюю стойку — ноги на ширине плеч, незначительно согнуты в коленных суставах, одна на полстопы впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на подающего игрока (рис. 8).



Рис 8

После подачи волейболист, который принимает ее, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, незамедлительно перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение — руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах 4 и 5, перед приемом подачи рекомендуется занимать устойчивое положение — левая нога выдвинута несколько вперед, в зонах 2 и 7 — правая выдвинута вперед).

При приеме двумя руками сверху мяча, который летит с увеличенной встречной скоростью,

сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища — в тазобедренном суставе (в исходном положении) увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечье опускается несколько ниже; такое положение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи (рис. 9). В случае большей скорости полета мяча волейболист еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняется назад, мяч принимается



Рис 9

в безопорном положении (рис. 10) и игрок, выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.



Рис 10

Такой прием применяется редко, но он эффективен при организации атаки с первой передачи для нападающего удара. При приеме мяча двумя руками снизу в исходном положении ноги волейболиста согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья суммированы (рис. 30). Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляются. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи.

I. Игрок, принимающий подачу, располагается чрезмерно близко к сетке или к лицевой линии. Если волейболист стоит близко к сетке, то при выполнении соперником сильной подачи, он не успеет оттянуться назад. И наоборот, если он стоит ближе к лицевой линии, то может не успеть к приему нацеленной подачи в ближнюю часть площадки.

II. Запоздалая реакция на поданный мяч. Несвоевременный выход к летящему мячу. Волейболист не среагировал на действия подающего игрока, чуть задержался на опоре и в результате опоздал выйти под мяч и занять устойчивое положение.

III. Несвоевременный выбор способа приема подачи. Волейболист запоздало решает, каким способом (сверху или снизу) принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча к сетке.

IV. Встречное движение рук к мячу выполнено без учета скорости и траектории полета мяча. Мяч, принятый после подачи, не доведен до

разводящего игрока. Это является следствием того, что волейболист при приеме мяча, летящего с большой скоростью, встречает его активным движением рук — мяч отскакивает далеко за пределы площадки. И наоборот, при приеме мяча, летящего по высокой траектории, игрок подставляет руки под мяч без активного встречного движения рук — мяч не долетает до разводящего игрока.

5. Нападающий удар

Назначение нападающего удара определяется самим его названием. Значительная высота волейбольной сетки требует выполнения завершающих ударов в прыжке. В связи с этим результативность нападающих ударов зависит от высоты прыжка нападающего, владения техникой, а также уровня тактической и морально-волевой подготовки.

Удар — наиболее ответственный в смысле результата прием игры. Непревзойденный мастер атаки заслуженный мастер спорта СССР К. Рева [64] считал прием мяча, передачу и завершающий удар тремя неразрывно связанными звеньями одной цепи, где главным является все же нападающий удар.

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара — прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Помимо прямого нападающего удара «по ходу» различают боковой нападающий удар, удар с переводом и обманные удары.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с противником. У команды, хорошо играющей в защите и не имеющей в своем составе хороших нападающих, мало шансов добиться успехов.

По данным М. Фидлер [63], в общем объеме наиболее часто используемых технических элементов на долю нападающих ударов приходится 21 %, где из общего числа выполненных ударов прямой нападающий удар применяется приблизительно в 64% случаев, боковой — в 3—4%, нападающий удар с переводом — в 19%, обманные удары — в приблизительно 12% случаев.

Причем, доля нападающих ударов при потере очков у мужчин составляет 54% (38% у женщин), а при выигрыше очков — 31% (39% у женщин).

Анализируя разновидности нападающих ударов, можно убедиться, что каждая из них носит определенную тактическую направленность [33]. Нападающий игрок в зависимости от игровой обстановки, то есть от направления и высоты передач, расположения блока и игроков защиты противника старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к тому, что волейболист, играющий в нападении, может быть легко нейтрализован, так как блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры.

Известно, что нападающий удар в волейболе наиболее трудно поддается обучению. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также уметь совместить выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче действий — таких, как разбег, который следует постоянно согласовывать с летящим мячом, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия протекают в пределах 1—3 с, на фоне непостоянства условий для выполнения нападающего удара (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то станет понятной причина столь длительного обучения этому техническому приему.

Учитывая сложившиеся традиции в методике обучения нападающему удару, нам представляется необходимым уточнить некоторые положения и, основываясь на последних экспериментальных данных, обосновать их.

Как свидетельствуют данные заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР В.А. Осколковой [60], обучение нападающему удару следует начинать с длинных передач, с постепенным переходом к вертикальным, то есть от широкого диапазона к узкому, что, по мнению автора, способствует своевременности выхода на удар.'

По-видимому, такой подход, когда формирование навыка происходит на широкой основе, оправдан, но требует большого количества времени, так как занимающимся приходится выполнять сотни попыток, среди которых лишь незначительная часть протекает в идентичных условиях и содействует прочному закреплению навыка.

Проведенные нами исследования [12], где занимающимся были созданы стабильные условия без широкой вариативности передачи мяча на удар, начиная с выполнения ударов по неподвижно закрепленному мячу в держателях на сетке, затем по вертикально подброшенным мячам с постепенным увеличением расстояния от нападающего игрока до выполняющего передачу, позволили наблюдать более ускоренное и качественное овладение новичками техникой нападающего удара.

Это находит свое подтверждение в работе заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР М.П. Пименова [60], который считал наиболее рациональным способом обучения — когда игрок вначале нападает с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега — по мячу, летящему по средней траектории с небольшого расстояния.

На начальном этапе подготовки следует прежде всего научиться технике выполнения наиболее типичных ударов и, в первую очередь, прямому нападающему удару (по ходу), для чего нужно поработать над развитием

прыгучести, скорости, ловкости, быстроты и других специальных качеств волейболиста [62].

Здесь уместно напомнить волейболистам, что наряду с выполнением большого объема прыжковых упражнений не нужно забывать о правильном приземлении. Не следует приземляться на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), так как это приводит к частому травматизму.

При выполнении прямого нападающего удара «по ходу» заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР Ю.Б. Чесноков [47] обращает внимание на правильный выход к мячу. Разбег короткий (3—4 шага), но энергичный. Прыжок максимальный, направлен вертикально вверх, соразмерен по времени с полетом мяча. Разбег и прыжок выполняются слитно. Для этого лучше несколько задержаться на исходной позиции, а затем, постепенно ускоряясь, быстро разбежаться, прыгнуть и нанести удар. Не следует засиживаться перед прыжком и залезать под мяч.

Самое важное — понять и усвоить механизм движений, научиться технически правильно их исполнять. Перед каждым ударом на тренировке заранее следует определять его направление. Тогда и в игре легче станет находить наиболее целесообразное для каждой игровой ситуации решение. Очень важно с самого начала учиться играть в нападении одинаково свободно как правой, так и левой рукой [25, 41, 62].

Начинать игру надо с сильных ударов, постепенно переходя к их чередованию с обманными. Осуществляя обманный удар, надо имитировать все фазы сильного нападающего удара: резкий разбег, высокий прыжок, энергичный замах.

Каждому нападающему в индивидуальной игре полезно взять за правило играть ответственно любой мяч в любой игровой ситуации, но особенно без грубых ошибок в конце партии и при равном счете [47].

Техника выполнения прямого нападающего удара «по ходу» заключается в следующем: волейболист, находясь в высокой стойке и определив направление и траекторию полета мяча, постепенно увеличивая скорость разбега, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара (рис. 11).

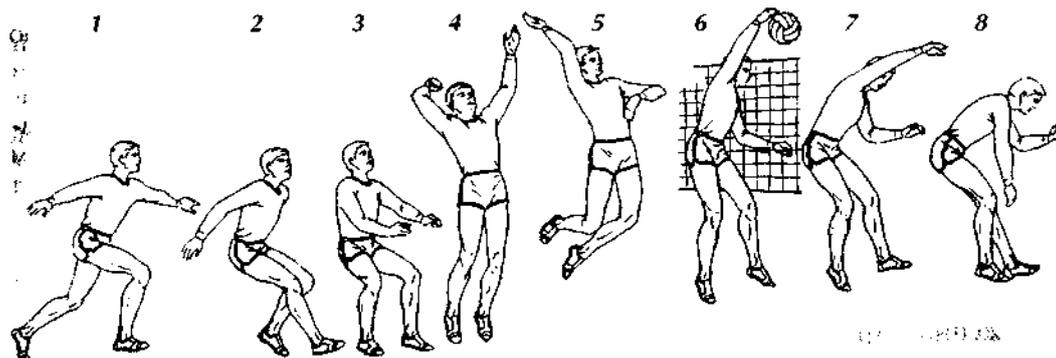


Рис 11

Начало и скорость разбега волейболиста зависят от расстояния, скорости и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист выставляет вперед правую ногу (стопорящий шаг, 2) и, приставляя левую и опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги (3). Одновременным махом руками вниз-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх (4). Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, левая рука находится перед туловищем, ноги сгибаются в коленных суставах (5). В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняется удар, кисть накрывает мяч, левая рука опускается вниз (6). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз, туловище наклоняется вперед (7—8). Игрок приземляется на носки полусогнутых ног.

Техника выполнения бокового нападающего удара существенно отличается от техники прямого, однако имеет много общего с ней: точно подобранный разбег, высокий прыжок, выпрямленная в момент удара рука, умение мгновенно «вложиться» в удар. Разбег выполняется под более острым углом к сетке. После разбега и прыжка (удар может выполняться и без разбега) игрок поворачивается боком к направлению удара, правая рука опущена вниз для замаха, левая поднята вверх (См. рис. 12).

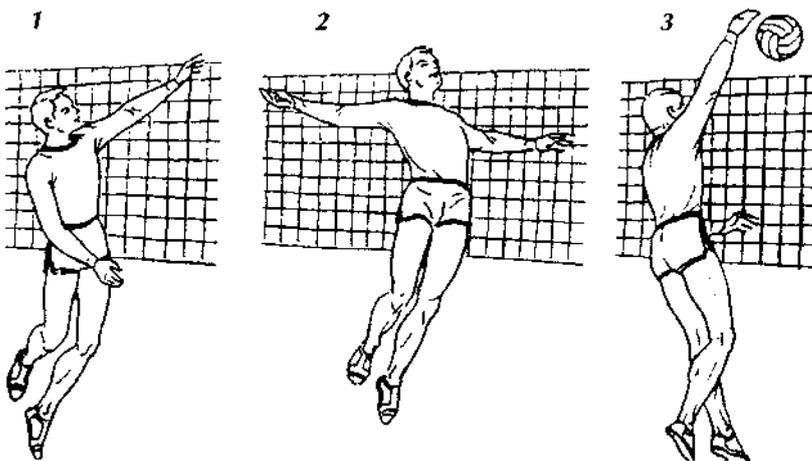


Рис 12

Правая рука поднимается в сторону-вверх, левая опускается вниз, туловище разворачивается вокруг вертикальной оси влево (2), правое плечо выводится вперед туловище выпрямляется, удар осуществляется кистью прямой правой руки сверху-сбоку (3).

Техника выполнения нападающего удара с переводом руки (например, вправо) имеет сходство с прямым нападающим ударом «по ходу» в подготовительной фазе, (рис. 13).

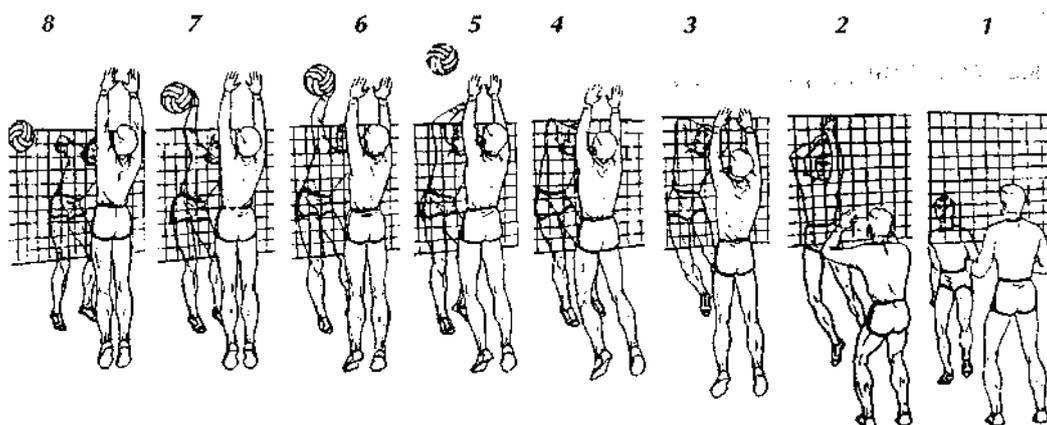


Рис 13

Затем при выполнении ударного движения руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть накладывалась на мяч с левой стороны, туловище разворачивают влево, правое плечо поднимают вверх, левое опускают вниз (3, 4, 5). Ударное движение сопровождается сгибанием туловища и отведением бьющей руки вправо-в сторону-вниз, левая рука движется вниз-назад, кисть сгибается и накрывает мяч (6,7). После удара правую руку опускают через сторону вниз (8). Игроки приземляются на полусогнутые ноги.

При выполнении нападающего удара с переводом влево бьющая рука движется по небольшой дуге вперед-вправо. Кисть накладывается на мяч сверху и справа. Туловище незначительно разворачивается вправо, кисть супинируется. После удара рука опускается вниз, волейболист приземляется на носки полусогнутых ног.

Специалисты отмечают, что наиболее сложным для игроков при выполнении нападающего удара является выбор точного разбега и прыжка. Исследованиями Э.К. Ахмерова [5] установлено, что движениям волейболистов при выполнении нападающих ударов свойственна значительная изменчивость. Величина вариации временных, пространственных и скоростных характеристик во всех подфазах движения (стартовой, подготовительной, рабочей и заключительной), как правило, превышает 10%. Наибольшая вариативность параметров при выполнении нападающего удара наблюдается в движениях разбега, а наименьшая — в движениях напрыгивания и отталкивания. При этом специфическими показателями высокого мастерства выполнения разбега и прыжка в технике нападающего удара являются:

- точное предугадывание момента начала движения в соответствии с особенностями второй передачи мяча;
- комплексное осуществление основных приспособительных коррекций движения на первых двух шагах разбега при отсутствии жесткой зависимости движений второго шага от первого;

- активное автоматизированное выполнение напрыгивания и отталкивания. В.Г. Кувшинников [47] приходит к заключению, что при совершенствовании

техники выполнения нападающего удара изменяется как форма, так и механизм этого движения. Это выражается в изменении координационной структуры деятельности мышц-агонистов и мышц-антагонистов, скорости полета мяча и временных характеристик отдельных фаз движений.

Электрическая активность наиболее важных мышечных групп (передней зубчатой, большой грудной, прямой мышцы живота) в фазе удара у спортсменов низкой квалификации отсутствует или слабо выражена, а мышцы-антагонисты включаются в работу значительно раньше, с большей активностью и без определенной последовательности по сравнению с мышцами спортсменов высокой квалификации, что отражается на скорости полета мяча после удара, которая у волейболистов-новичков составляет 14,8 м/с, а у мастеров спорта — 35,6 м/с.

По мере совершенствования техники нападающего удара увеличиваются временные характеристики отдельных фаз нападающего удара, угловой диапазон движений в суставах верхних и нижних конечностей, величина максимальных вертикальных усилий, развиваемых в толчке, и время их удержания в подфазах амортизации и отталкивания, что особенно важно учитывать в ходе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Комплексный биомеханический анализ специальных упражнений, используемых при совершенствовании прямого нападающего удара, позволил исследователю установить целесообразность их разделения на три группы. А сравнительный анализ специальных упражнений помог выявить степень их соответствия прямому нападающему удару.

В упражнениях первой группы наиболее близкими по координационной структуре к нападающему удару являются броски набивных мячей (весом 1,5 кг) одной и двумя руками из-за головы, метания утяжеленных теннисных мячей. При бросках набивных мячей большего веса (5—8—10 кг) нарушается координационная структура, свойственная нападающему удару, что ведет к изменению как внешних (временных характеристик фаз), так и внутренних (активности ведущих мышечных групп, последовательности их работы) параметров движения.

Из упражнений второй группы наиболее полно соответствуют нападающему удару следующие упражнения: удар по мячу в стену в прыжке, удар по мячу в стену с места, удар по мячу с собственного подбрасывания, доставание баскетбольного кольца с разбега. Упражнение же типа метаний набивных, баскетбольных, волейбольных мячей с места не соответствует нападающему удару из-за значительного увеличения времени работы мышц и нарушения последовательности их включения. В третьей группе наиболее целесообразными являются упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, которые участвуют в нападающем ударе, с акцентом развития скоростно-силовых форм деятельности мышц (из упора лежа

отталкивание от пола с хлопками; то же, но с продвижением вперед; прыжки из глубокого приседа и т.д.).

Ошибки, которые встречаются при выполнении нападающего удара

I. Несвоевременный и неточный разбег. Волейболист не согласовывает свой разбег со скоростью и траекторией полета мяча и поэтому выбегает к сетке преждевременно или запаздывает. Спортсмен забегает под мяч или не добегает до него — в результате прыгает и бьет по мячу либо над собой, либо за головой, либо не дотягивается до мяча.

II. Отсутствие стопорящего шага при напрыгивании на опору. Волейболист после прыжка «улетает» вперед и касается сетки. Нога (ноги) недостаточно выставляется вперед перед постановкой на опору.

III. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком. Игрок выпрыгивает не на максимальную высоту. В этом случае за счет махового движения руками облегчается нагрузка на ноги и при активном их разгибании прыжок будет выше.

Упражнения. 1. Стоя на опоре как при стартовом положении пловца (ноги согнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад), волейболист энергичным махом руками вперед-вверх с последующим отталкиванием от опоры выпрыгивает вверх.

2. Спрыгивая с гимнастической скамейки, принять на опоре стартовое положение пловца и незамедлительно, активно взмахнув руками, выпрыгнуть вверх.

3. После разбега прийти на опору и занять стартовое положение пловца, после чего активно взмахнуть руками и выпрыгнуть вверх. Обратить внимание волейболиста на незамедлительное отталкивание от опоры после маха руками, на активное разгибание туловища, а также на рывок плечами и головой вверх.

IV. Удар по мячу производится над или за головой, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз. В результате снижается сила удара и мяч часто летит за пределы площадки. Игрок ударяет рукой по сетке — это происходит за счет близкого отталкивания около сетки.

6. Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков противника является блок.

Блокирование становится основным оружием обороны.

Успех приносит не всякий блок, а лишь тщательно подготовленный.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и лоящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых и прыгучих игроков, способных обеспечить равновысокий и плотный блок. Второй — применяется игроками с высокой индивидуальной техникой блокирования,

блок должен быть плотным и ставится точно против направления удара [16, 45].

Анализ игр показывает, что основной формой блокирования является двойной блок (72%). Одиночный (23,5%) и тройной блок (4,5%) применяются реже [16].

По сравнению с другими приемами игры блокирование, как свидетельствует статистика, приносит наименьшее число выигранных мячей и наибольшее — проигранных.

К ошибкам чаще всего приводит неправильный выбор места для отталкивания при прыжке. В момент прыжка блокирующие зачастую поднимают руки выше головы и делают почти такое же движение, как при замахе для нападающего удара. После этого спортсмены резко выносят руки вперед, но остановить кисти в правильном для блокирования положении им уже трудно — в результате руки касаются сетки.

Этот недостаток можно устранить, если руки будут выноситься вверх перед лицом движением снизу вверх на расстоянии примерно половины мяча от сетки. При этом нельзя допускать замаха руками назад.

Для правильного, эффективного блокирования намного важнее своевременно определить направление атаки и переместиться в то место, откуда соперник будет атаковать. Но и этого мало. Надо еще угадать, в какой момент выпрыгнуть [12].

По этому поводу на страницах журнала «Спортивные игры» специально была организована полемика, в которой специалисты высказывали свою точку зрения о том, когда следует прыгать блокирующему — до или после прыжка нападающего.

Наиболее убедительно данный вопрос был освещен заслуженным мастером спорта СССР, заслуженным тренером Ю.Б. Чесноковым, который подчеркивает, что определить момент прыжка для блокирования довольно сложно. Опоздает прыгнуть блокирующий — нападающий сделает удар. Прыгнет рано — удар последует поверх опускающегося блока. Он рекомендует при попытке нападающего послать мяч поверх блока или при выполнении удара «крюком» прыгать для блокирования позже его. Если же атака ведется с так называемых взвешенных передач средней высоты, то прыгать на блок выгоднее чуть позже нападающего, а высоким волейболистам одновременно с ним. При ударах со скоростных передач (их волейболисты называют короткими или прострелами) для постановки блока следует подниматься чуть раньше атакующего соперника, или, в крайнем случае, прыгать одновременно с ним.

«Главное при блокировании, — замечает заслуженный тренер СССР Ю.Д. Железняк, — закрыть основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, а при ударе из зоны 2 — это зона 1. При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зоны 1 или 2. Для того чтобы преградить путь мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути

нападающего при прямом ударе, то есть если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки переносит слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет то же условие, располагаясь справа от мяча».

При блокировании нападающего удара у края сетки блокирующий должен развернуть ладонь крайней руки, чтобы не дать мячу улететь за боковую линию.

Умелый блокирующий, парировав удар, не выключается из игры. Он может, например, осуществить самостраховку.

Итак, умение определить направление полета мяча и выбрать оптимальный момент прыжка в сочетании с правильной постановкой рук составляет основу индивидуального блокирования.

При обучении блокированию специалисты рекомендуют серьезное внимание обратить на технику выполнения прыжка с последующей постановкой блока.

Отмечается, что начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь взмахом рук коснуться сетки, заранее располагают их на уровне груди или лица, не выполняют мах руками, в результате чего снижают прыжок, а вместе с тем и результативность блока.

Многие начинающие волейболисты, выполняя блок, инстинктивно закрывают глаза в момент удара по мячу и уже не видят, куда летит мяч. Для устранения этого недостатка рекомендуется начинать обучение с блокирования перекидок мяча через сетку в заранее обусловленное место. Затем упражняться, ставя блок при перекидках мяча в неизвестных направлениях. Потом блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать тренировочное соревнование между нападающим и блокирующим.

Параллельно с этим следует работать над развитием прыжковой выносливости путем многократного выполнения прыжков с выносом рук над сеткой.

Техника индивидуального блокирования заключается в следующем: находясь в стойке готовности перед сеткой — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем — игрок следит за действиями соперников (рис. 14).

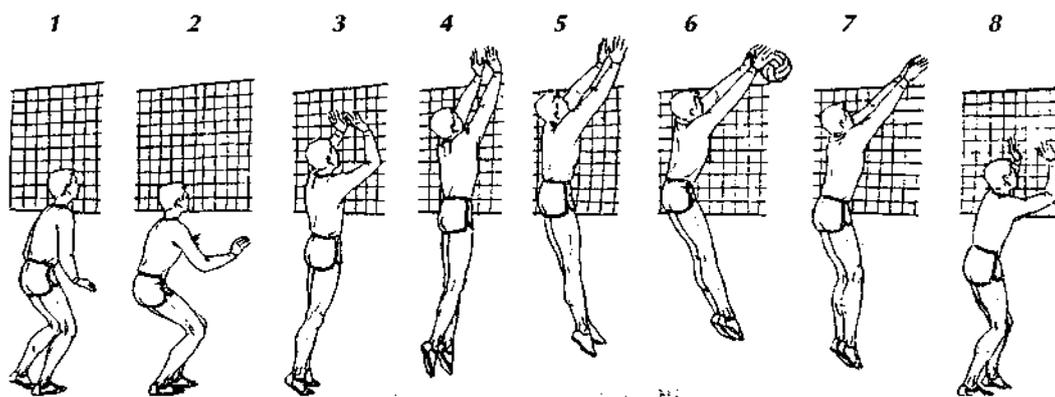


Рис 14

Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места, или незамедлительно перемещается туда приставными или обычными шагами и принимает исходное положение — ноги сгибаются до положения полуприседа (2). Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх (3) и, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их (4); расстояние между ладонями не превышает поперечника мяча. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника. Блокирующий в прыжке контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего (5). В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями (6). После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на полусогнутые ноги, продолжая внимательно следить за мячом (7, 8).

Техника группового блокирования отличается прежде всего согласованностью действий волейболистов, ставящих блок. Один игрок, как правило, берет на себя функции основного блокирующего, а другой — вспомогательного.

Из рис. 15 видно, что основным блокирующим при нападающем ударе из зоны Сбудет игрок зоны 2. К нему пристраивается игрок зоны 3(1). Затем они из исходного положения (2) сгибают ноги, руки располагают перед туловищем (3) и выпрыгивают вверх (4, 5). Игрок зоны 2закрывает удар по линии, а игрок зоны 3, несколько развернув руки вправо, закрывает направление удара по ходу (6). После постановки блока игроки приземляются на полусогнутые ноги, внимательно следя за мячом (7, 8).

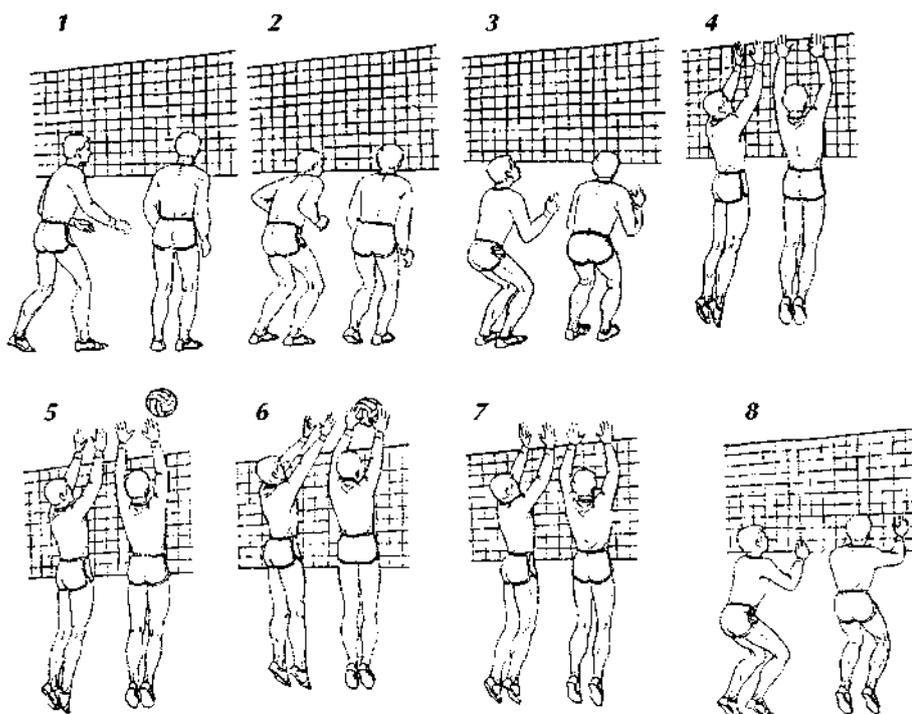


Рис 15

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка, а также постановка рук над сеткой. Выбор момента прыжка блокирующего определяется по действиям нападающего игрока соперника. Конкретными ориентирами для начала блока могут служить: при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, — пересечение рукой воображаемой вертикали при замахе нападающего игрока; при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, — начало ударного движения руки нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой укороченной передачи (метр, полупрострел) — момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой передачи и скоростном взлете (прострел) — прыжок одновременно с нападающим игроком; при боковом нападающем ударе — начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все эти ориентиры для начала прыжка блокирующего эффективны лишь при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста нужно прыгать несколько раньше, более высокому — позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить в зависимости от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

А.В. Ивойлов предлагает отдельно рассматривать технику движения рук при их переносе через сетку блокирующими игроками. Как показывают наблюдения, перенос рук через сетку дает, как правило, эффект в тех случаях, когда передача для удара производится близко к сетке. Если же удар нанесен с далекого расстояния, то переносить руки на сторону соперника не всегда целесообразно, так как, во-первых, мяч может удариться о фаланги пальцев и

травмировать их и, во-вторых, может попасть в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недосягаемым для игроков задней линии. Поэтому техника движения рук блокирующих при ударах с дальних передач характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах.

При ударах с близких к сетке передач на сторону соперника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий.

Важную роль играет правильное расположение рук при ударах с различных передач и зон площадки. Так, например, для того чтобы заблокировать удар с близкой к сетке передачи, достаточно расположить руки напротив мяча. Если же передача несколько отдалена от сетки, то такой постановкой рук можно нейтрализовать центральное направление удара, а направления между зонами 4 и 5 или / и 2 при этом остаются открытыми. Поэтому для блокирования таких ударов волейболист должен сместить руки вправо или влево в зависимости от того, какое направление он хочет прикрыть.

Весьма своеобразным является расположение рук при блокировании ударов, выполненных с передач, которые направлены на край сетки. В таких случаях для того чтобы мяч не отскочил от рук блокирующего за пределы площадки, ближняя к краю сетки рука супинируется и прикрывает направление отскока мяча в аут так, чтобы отскок его от блока был направлен в площадку соперника.

7. Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования

I. Отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка — блокирующий задевает сетку или при перемещении в сторону сталкивается с партнером. Это связано с тем, что игрок после перемещения перед прыжком вверх не останавливается за счет выставления ноги (ног) вперед или в сторону движения, а продолжает перемещаться.

II. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка. Несвоевременный прыжок (рано или поздно), в результате чего пропускается удар. Игрок прыгает в стороне от места выполнения нападающего удара и не достает руками до мяча.

III. Блокирующий, совершая прыжок, в момент маха руками задевает сетку. Игрок после постановки блока опускает прямые руки вниз и задевает сетку. Эти ошибки возникают в результате того, что волейболист прыгает близко к сетке, при прыжке выполняет мах прямыми руками, не проносит их в согнутом положении перед туловищем.

8. Защита

Тренировка приема мяча после нападающего удара, летящего ниже пояса со скоростью 20 м/с, состоит в следующем: в исходном положении ноги игрока согнуты в суставах, руки выпрямлены и подготовлены к приему мяча, туловище незначительно наклонено вперед, взгляд сконцентрирован на мяче.

Определив, что траектория полета мяча направлена ниже уровня пояса, игрок в подготовительной фазе сгибанием ног опускает общий центр тяжести вниз. При этом вначале происходит смещение рук вниз-назад, а затем вперед-вниз. Скорость движения рук постепенно снижается и еще до момента соприкосновения с мячом приближается к нулю.

В фазе амортизации и отскока мяча сгибание ног продолжается. В отличие от предшествующего способа приема мяча обращает на себя внимание тот факт, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести игрока продолжает снижаться в результате непрекращающегося сгибания ног. Вследствие этого и главным образом из-за выпрямления туловища от 27° в начале рабочей фазы до 10° в момент вылета мяча, а также из-за уменьшения угла между туловищем и плечом на $10\text{—}12^\circ$ руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад-вниз. Таким образом, в данном случае принимающая поверхность рук для погашения силы удара смещается в сторону, противоположную направлению удара. В результате амортизации мяч получает начальную скорость отскока 8 м/с .

После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а объясняется разгибанием ног, последующим их отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад-вверх [33].

Во все детали техники защитных действий и их освоения посвящается специально подготавливаемый игрок защитного амплуа, именуемый — «либеро».

9. Методика обучения технике игры

Процесс обучения спортсменов технике и ее совершенствования называют технической подготовкой. В задачи последней входят: вооружение волейболистов техническими приемами, обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях, совершенствование техники с учетом игровой функции волейболиста в команде. Значение технической подготовки весьма велико, но нельзя приуменьшать значения и физической, и тактической, и психологической подготовки.

Естественно, на первом этапе обучения волейболу удельный вес технической подготовки более высок.

Анализируя технику и техническую подготовку, следует отметить, что техника волейбола остается неизменной для всех контингентов занимающихся, а техническая подготовка имеет свои специфические особенности, например, в работе со студентами. Если в общеобразовательной и детско-юношеской спортивной школе обучение технике начинается с азов, то в вузе студенты уже в какой-то степени владеют игровыми приемами. Суть технической подготовки студентов заключается не столько в обучении, сколько в совершенствовании технических приемов и устранении ошибок при

их выполнении. Средствами технической подготовки являются подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Качественному освоению элементов техники содействует применение различных методов и методических приемов. Поэтапное изучение элементов техники способствует прочному овладению игровыми приемами. К наиболее эффективным методам можно отнести следующие:

Метод расчлененного обучения. С целью создания облегченных условий при разучивании сложных игровых приемов последние делят на части или фазы и отрабатывают отдельно. По мере формирования прочного навыка при выполнении частей игрового приема их объединяют и продолжают совершенствовать игровой прием в целом. Например, при обучении подаче вначале многократно подбрасывают мяч вверх, затем обучают ударному движению по мячу, а уж потом приступают к выполнению подачи мяча в целом.

Метод целостного обучения. Используется при разучивании технических приемов, несложных по структуре. К ним можно отнести стойки и перемещения.

Повторный метод. Многократное повторение упражнений, направленных на обучение техническим приемам, способствует более прочному формированию двигательного навыка. На этапе совершенствования целесообразно усложнять и затруднять выполнение технических приемов (введение нескольких мячей, увеличение частоты движений, выполнение движений в различных сочетаниях), применять технические приемы на фоне утомления (после интенсивной работы, в конце занятий), упражняться в условиях единоборства вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением партнера.

Сопряженный метод. Применение его позволяет одновременно совершенствовать технику и развивать физические качества, совершенствовать технику и формировать тактические умения.

Игровой метод. Он может быть применен при выполнении любых технических приемов. В силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать как технику игровых приемов, так и ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу, коллективизм, чувство товарищества, сознательной дисциплины и другие качества.

Соревновательный метод. Техника волейбола включает: стойки и перемещения, передачи мяча, подачи, прием подачи, нападающие удары, блокирование, прием нападающих ударов и страховку. Повышению эффективности совершенствования названных приемов техники служит соревновательный метод. Наиболее яркая черта, характеризующая его — сопоставление сил в борьбе за первенство или достижение более высокого результата. Он широко используется при совершенствовании умений и

навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

Контрольные вопросы:

1. Классификация технических приёмов.
2. На какие разделы делят технику игры в волейбол?
3. Как именуют в методической литературе стойки?
4. Как осуществляются перемещения?
5. Какие методические особенности рекомендуется учесть при обучении технике передач?
6. Какие ошибки, встречаются при выполнении приема-передачи мяча двумя руками сверху?
7. В чем заключается техника передачи мяча двумя руками снизу?
8. Какие ошибки, встречаются при выполнении передачи мяча двумя руками снизу?
9. Какая основная тактическая установка при подаче?
10. Чем необходимо овладеть для успешного выполнения подачи игроку?
11. На каких деталях следует заострить внимание, обучая волейболистов технике приема подачи?
12. Ошибки, встречающиеся при приеме подачи?
13. В чем заключается техника индивидуального блокирования?
14. В чем заключается техника группового блокирования?
15. Какие вы знаете ошибки при выполнении блокирования?
16. Качественному освоению элементов техники содействует применение различных методов и методических приемов. Перечислите их.

Лекция 4: «Основы тактики игры в волейбол»

План лекции.

1. Тактика и тактическая подготовка.
2. Обучение тактическим действиям.

передачи мяча

подачи

приём подачи

нападающий удар

защита

3. Контрольные вопросы

1. Тактика и тактическая подготовка.

Рассматривая тактику как составную часть подготовки игрока, следует прежде всего отметить, что она основывается на техническом мастерстве волейболиста. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока и команды.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение победы. Тактика в волейболе — это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактику игры подразделяют на тактику нападения и тактику защиты.

Средствами тактики являются технические приемы и способы их выполнения. Например, более целесообразной для нападающего удара игрока, обладающего хорошими скоростными качествами и высоким прыжком, будет прострельная передача мяча, выполненная по невысокой траектории и, возможно, даже в прыжке с тем, чтобы опередить соперника и не дать ему возможность организовать надежный блок.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с соперником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Групповые действия представляют собой взаимодействия двух или нескольких спортсменов, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — это взаимодействия членов всей команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите.

Системами игры называют определенную организацию взаимодействий игроков команды, основанную на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации — это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры — это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умении навязывать сопернику свои манеру и стиль игры, в тактике замен и перерывов, применении тех или иных комбинаций, в игровой дисциплине и умении бороться до конца.

Тактическая подготовка — это процесс овладения волейболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются в приближенной к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях;

Средствами тактической подготовки являются:

1) подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие;

2) подвижные игры и эстафеты с элементами индивидуальной и командной борьбы;

3) спортивные игры (баскетбол, футбол, теннис, ручной мяч, хоккей и др.);

4) специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и

усложненных условиях;

5) учебные, контрольные игры и соревнования.

Методы, используемые для тактической подготовки волейболистов, в основном те же, что и для решения задач технической подготовки. Они предполагают при показе широкое использование макетов площадки, кинокольцовок, специальных устройств в виде электротренажеров.

Применяется метод анализа действий (своих и соперника) с использованием видеоманитофона, магнитофона, киносъемки.

Специфическим и довольно эффективным при тактической подготовке является метод моделирования действий игроков и команды соперника.

По мнению И.Н. Преображенского [63], моделирование в спортивной деятельности — один из основных методов при решении задач тактической подготовки. Видимо, решить (хотя бы частично) вопросы тактической подготовки игроков можно путем развития способности к самостоятельному творческому мышлению. Умение самостоятельно находить пути решения тактических задач обеспечит возможность при жестком лимите времени за счет уже приобретенных знаний находить новые варианты взаимодействий. Кроме того, умение решать задачи в сложных игровых ситуациях предполагает возможность выполнять правильные действия в более простых условиях. Значит, всякая тактическая ситуация будет представлять собой реализацию игровой задачи и, следовательно, несмотря на вариативность, новой для волейболиста она не будет.

Приобретенные тактические умения должны совершенствоваться и реализовываться в игре с учетом функций игрока в команде. Нападающий или связующий игрок отрабатывает определенные ему действия во взаимосвязи с партнерами.

Первоначальное комплектование команды проводится по принципу подбора игроков с учетом наиболее сильных сторон каждого для рационального распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам расстановки. Например, если планируется игра с двумя связующими, то их целесообразнее располагать по диагонали, то есть в зонах 2—5, 3—6, 4—1. По этому же принципу определяется место в команде и для нападающих игроков.

Существует несколько стандартных принципов комплектования стартового состава команды: три нападающих и три связующих игрока (3—3). При этом игроки, как правило, располагаются через одного. Данный принцип больше находит применение в командах новичков. Если же команда состоит из четырех нападающих и двух связующих (4 и 2), то нападающая мощь команды увеличивается; при пяти нападающих и одном связующем (5 и 1) еще больше возрастает роль нападения.

Главное при комплектовании команды состоит в том, чтобы не копировать расстановку и игру других команд, а исходить из подготовленности и целесообразности использования нападающих и связующих игроков своей команды.

2. Обучение тактическим действиям

2.1. Передачи мяча

Тактика передач предусматривает выполнение их с первой передачи и откидок, со второй передачи через игрока передней и выходящего игрока задней линии. В книге «Юный волейболист» автор отмечает [41], что грамотное, успешное выполнение передач возможно только при правильной оценке игровой обстановки, которая в свою очередь зависит от уровня тактического мышления игрока — сообразительности, находчивости, знания возможностей нападающих в данный момент игры, умения принимать решения. Главное требование к передающему игроку — не только уметь выполнить передачу просто в зону, но и стремиться каждый раз разыграть мяч в комбинации.

На принятие игроком правильного тактического решения влияет ряд факторов:

- 1) умение владеть всеми разновидностями передач;
- 2) результативность нападающих игроков в данной встрече;
- 3) расположение блокирующих соперника и, в частности, слабейших блокирующих;
- 4) кто из нападающих находится в наиболее удобной для удара позиции и какая передача для него будет самой рациональной;
- 5) расстояние между передающим игроком и нападающим;
- 6) как выполняется передача (вдоль сетки или из глубины площадки) и под каким углом;
- 7) в трудных для обработки мяча условиях передающий игрок должен отдать мяч ближнему нападающему. При передачах из глубины площадки (4 м и более) волейболист не может стремиться максимально точно дать мяч на удар, а должен просто адресовать его в зону;
- 8) не играть на одного нападающего;
- 9) не бояться разумного риска;
- 10) движения нападающих в данной тактической комбинации;
- 11) конкретная игра нападающих;
- 12) не усложнять свои действия, передавая мяч, например, в прыжке, когда этого не требует обстановка.

Передачу мяча сразу на удар целесообразнее применять при контратаках (в дозировках), приеме несложных подач. Лучше, когда мяч адресуется нападающему из зоны нападения или из средней части площадки.

При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить следующее: передающий игрок в зоне 2 должен находиться в 1,5—2 м от сетки и от боковой линии; передающий зоны 3 — располагаться примерно в метре от сетки; выходящий игрок задней линии не должен мешать рядом стоящим партнерам принимать мяч, откуда бы ни выходил волейболист; игрок,

выполняющий вторую передачу на удар, не должен резко перемещаться, не определив траекторию полета мяча; важно предугадать место встречи с мячом, действовать спокойно, но быстро.

2.2. Подачи

Основная тактическая установка при подаче: выиграть очко или затруднить сопернику прием мяча и усложнить для него организацию атаки.

Существуют различные тактические приемы, позволяющие реализовать основную установку. Это, во-первых, подача в наиболее уязвимое место площадки при конкретной расстановке соперника, во-вторых, подача на игрока, слабо владеющего приемом, в-третьих, при игре на открытой площадке выполнение подачи с учетом метеорологических условий (солнце, ветер) и, в-четвертых, использование различных способов подачи (на силу, планирующая, в прыжке, свеча) в ближние и дальние зоны площадки с тем, чтобы не дать сопернику приспособиться к ней.

По данным С.Л. Фетисовой [73], на соревнованиях наблюдается следующее распределение способов выполнения подач: нижняя подача — 3,4%; верхняя прямая подача — 1,2%; верхняя боковая (на силу) — 6%; планирующая боковая подача — 46,1%; планирующая прямая подача — 43,3%. В последнее время предпочтение отдается подаче мяча в прыжке и процент ее достаточно высок. Эффективность, достигаемая в результате тактической реализации подач, составила 25—30% у мужчин и 40—50% — у женщин. Видимо, такая низкая эффективность подачи у мужчин была зафиксирована на соревнованиях волейболистов массовых разрядов, поскольку, по нашим наблюдениям, у волейболистов высокой квалификации эффективность подач достигала 52—60%, а в сборной команде страны — до 68%.

Чем выше тактическое мастерство спортсмена, чем увереннее владеет он разнообразными подачами, тем легче ему правильно решать задачи, возникающие даже в самые напряженные моменты игры. Но бывают такие моменты, когда игрок не должен рисковать, а тем более терять подачу.

Представляют интерес заключения М.Е. Амалина [2], который отмечал, что игрок не имеет права рисковать при подаче в следующих случаях:

1) если партнер, выполнивший подачу до него, уже совершил ошибку. Нужно помнить, что команда прилагает много усилий, чтобы завоевать право на подачу. Несколько потерянных подряд подач отрицательно сказываются на моральном состоянии команды, снижают ее боеспособность. Если партнер допустил ошибку при подаче, то первую подачу необходимо обязательно выполнить, а затем, уже не боясь рисковать, можно переходить к тому способу подачи, который наиболее выгоден в данной игровой ситуации;

2) если игрок ошибся при подаче и снова выходит ее выполнять. Иногда можно наблюдать, как волейболист, совершивший ошибку при подаче, делает полный круг при переходах, снова выходит на подачу и опять совершает ошибку. Это приводит к тому, что он теряет уверенность, начинает ошибаться

и при выполнении других игровых приемов — спортсмена в дальнейшем приходится заменять;

3) если игрок в первый раз в данном матче вышел на подачу, потерял ее, что отрицательно сказалось на дальнейшей игре спортсмена. Особенно это касается тех волейболистов, которые выходят на площадку уже в процессе игры, зачастую именно на подачу;

4) когда игрок выполняет подачу после замен или перерывов, сделанных командой соперника. Очень часто противоборствующая сторона берет перерыв или заменяет игрока, проиграв одно-два очка на приеме подач. Если в такой момент сделать ошибку при подаче, то она поможет сопернику выйти из состояния психологической неуверенности при приеме подач. Поэтому такие ошибки следует относить к наиболее грубым нарушениям игровой дисциплины.

2.3. Прием подачи

Необходимо отметить, что прием подачи остается камнем преткновения для многих волейболистов и команд. И как ни борются тренеры за повышение эффективности этого игрового приема, лежащего в основе всех атак, добиться заметных сдвигов все же не всегда удается. Причину этого, по-видимому, следует искать не только в низком техническом мастерстве волейболистов, но и в неумении рационально использовать индивидуальную и командную тактику приема подач.

Под индивидуальной тактикой М.Е. Амалин [2] предлагает понимать умение игрока:

- 1) правильно выбрать место, где наиболее удобно можно принять подачу;
- 2) правильно выбрать наиболее выгодный способ приема мяча для данной подачи;
- 3) определить игрока, которому наиболее удобно можно сделать передачу и выполнить ее неожиданно для соперника, то есть уметь осуществлять скрытые и обманные передачи.

Под скрытой передачей принято подразумевать такую, когда по подготовительным действиями игрока можно судить о его намерении произвести передачу в одном

направлении, а в действительности он выполняет ее в совершенно другом. Обманная передача — это такое действие игрока, когда он, имитируя намерение сделать передачу партнеру, направляет мяч в незащищенную зону, то есть на пустое место площадки соперника.

Командная тактика приема подач должна быть направлена на выбор рациональной расстановки и правильное взаимодействие игроков.

В матчах команд массовых разрядов, когда мяч вводится в игру более упрощенными способами подач, расстановка игроков команды, принимающей подачу, будет выглядеть как бы в две линии (рис. 16).

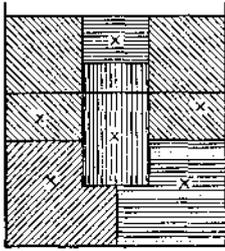


Рис 16

По мнению заслуженного мастера спорта СССР Г. Мондзолевского, команда, принимающая подачу, должна стремиться определить намерения подающего игрока по его подготовительным действиям. Очень важно разгадать, какую подачу собирается выполнять соперник. Если это становится ясным, то волейболисты должны принять соответствующую расстановку на площадке. Для приема, например, сильной подачи волейболисты располагаются с таким расчетом, чтобы интервалы между игроками передней и задней линии были небольшими: это так называемый боевой порядок в одну ломаную линию (рис. 17).

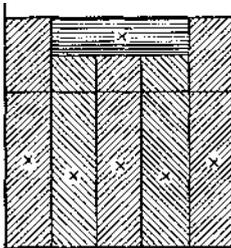


Рис 17

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

Каждый игрок должен непрерывно следить за направлением и траекторией полета мяча, заранее определить место его падения и незамедлительно занять исходную позицию для приема мяча. В зависимости от траектории полета мяча волеиоолист избирает тот или иной способ приема.

По мере повышения мастерства волейболистов и в целях использования более гибкой тактики нападения расстановка при приеме подач может быть следующей:

1) расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения со вторых передач через игрока передней линии, например, зоны 2 (рис. 18);

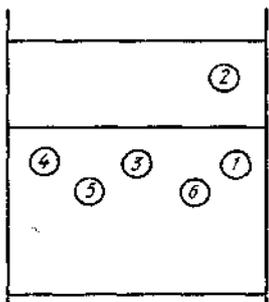


Рис 18

к этому и последующим рисункам даны условные обозначения);

2) расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с применением выходов игрока задней линии для передачи, например, из зоны 1 (рис. 19);

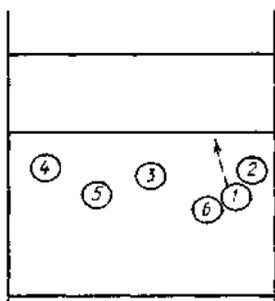


Рис 19

3) расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с применением выходов игрока задней линии для передачи из-за игрока, например, зоны 7 (рис. 21).

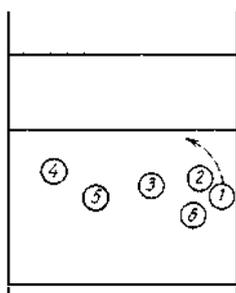


Рис 21

4) расстановка при приеме подач, когда команда придерживается тактики нападения с первых передач и откидок (рис. 22). Первая передача в этой расстановке должна адресоваться игроку зоны 2 или 4. Он или нападает, или делает откидку игрокам зон 3 или 4.

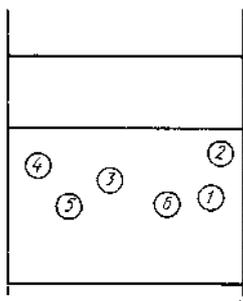


Рис 22

При работе над совершенствованием тактики приема подач волейболистам следует добиваться следующего:

- 1) знать свое место при приеме подач конкретно в каждой расстановке;
- 2) заранее знать, куда следует направлять мяч после приема подачи в каждой расстановке в зависимости от системы нападения своей команды.

2.4. Нападающий удар

Успешная реализация нападающих ударов зависит не столько от силы, сколько от неожиданности (места или времени) нанесения удара. Элемент неожиданности при выполнении нападающего удара получается как за счет индивидуального тактического мастерства волейболиста, так и в результате согласованных действий с партнерами по команде.

Для достижения поставленной цели основными средствами нападающих действий команды в зависимости от степени технической подготовки игроков являются различные тактические комбинации: нападение с первой передачи, «Марита», «Возврат», «Крест», «Эшелон», «Волна», нападение в два темпа. Тактические комбинации могут выполняться как с передачи игрока передней линии, так и с передачи выходящего к сетке игрока задней линии.

Помимо применения тактических комбинаций игроки используют различные тактические приемы: нападающий удар с переводом, удары с края сетки по рукам блокирующих с целью добиться отскока мяча в аут, удары между руками блокирующих, удары поверх рук блокирующих, ускоренные и замедленные нападающие удары (обманы), удары левой и правой рукой и др.

Известно, что тактическая направленность атак зависит от игровой обстановки, то есть от направления и высоты передач, расположения блокирующих и игроков защиты соперника. Атакующий волейболист всегда стремится выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок соперника или послать мяч обманным ударом в незащищенную зону. Если игрок не владеет широким диапазоном тактических действий в нападении, то он быстро может быть нейтрализован соперником, так как блокирующие скоро приспособятся к манере его игры. Для повышения результативности нападающих действий существует множество рекомендаций и советов:

1. Следует сочетать сильные удары с ударами средней силы и

обманными.

2. Сильные удары могут быть более эффективными, когда блок соперника дезорганизован.

3. Обманные удары более эффективны при близких к сетке передачах и менее эффективны при передачах, далеких от сетки.

4. Тактику нападения с первых передач и откидок следует широко применять при доигровках, но только при соответствующем уровне технической подготовки игроков. При розыгрыше мячей с подачи этот прием выгоден в тех случаях, когда соперник применяет несложные подачи.

5. Первые передачи для удара основному нападающему следует адресовать только в том случае, если связующий игрок уверен, что передача получится. В противном случае при плохой передаче сильнейший нападающий превратится просто в передающего игрока, что ослабит атакующую мощь команды.

6. В любых случаях нужно стремиться к тому, чтобы нападающий удар выполнялся против слабейшего блокирующего.

7. Если нападающий решил произвести откидку, то все его предыдущие действия должны убедить блокирующих игроков соперника, что удар будет выполнять именно он. Для этого нужно резко выпрыгнуть для выполнения удара, замахнуться, увидеть руки блокирующих и лишь потом выполнить откидку.

8. Откидка не должна быть высокой, так как блокирующие успеют вторично прыгнуть на блок.

9. При организации атаки в два темпа следует и имитировать, и выполнять нападающий удар против одного и того же блокирующего. Например, если игрок зоны 4, имитируя нападающий удар в зоне 3, вынудил соперника выпрыгнуть для блока, то игрок зоны 3 во втором темпе должен осуществить удар напротив того же, но опускающегося блокирующего.

2.5. Защита

Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 23), игроком задней линии, на-

пример, зоны б, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 24),

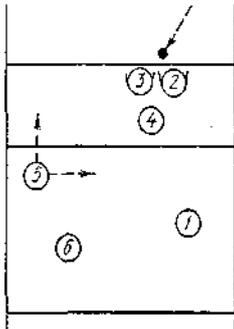


Рис 23

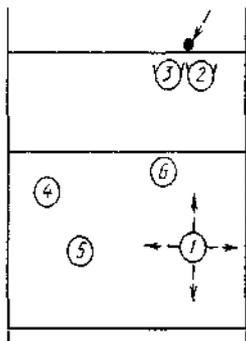


Рис 24

а также крайним защитником, например, зоны 2 и игроком зоны ; 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 25).

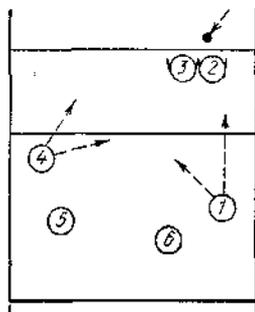


Рис 25

При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 26). Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.

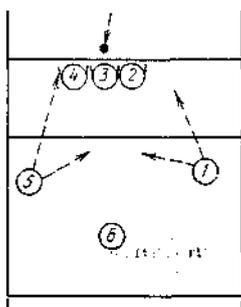


Рис 26

Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. Например, у бывшей минской команды «Мотор» при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигала 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда были ниже и находились соответственно в пределах 35—38 и 30—37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. На эти детали как раз и обращают внимание Ю. Клещев, В. Тюрин и Ю. Фураев. Они считают, что при совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

С введением и игроу защитника «либеро» тактический рисунок игры в защите может меняться.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите средства тактической подготовки.
2. На принятие игроком правильного тактического решения влияет ряд факторов. Перечислите их.
3. Какими должен обладать умениями игрок при приеме подачи?
4. Для повышения результативности нападающих действий существует множество рекомендаций и советов. Перечислите их.

Лекция 5: «Обучение волейболистов соревновательной деятельности»

План лекции.

1. Организационные основы проведения соревнований
2. Положение о соревнованиях
3. Состав и обязанности судейской Коллегии
4. Сооружения и оборудование
5. Официальные жесты судей
6. Контрольные вопросы

1. Организационные основы проведения соревнований

Соревнования по волейболу в зависимости от задач, которые они решают, подразделяются на массовые и соревнования высококвалифицированных спортсменов. К массовым относятся первенства общеобразовательных школ, училищ, высших учебных заведений, производственных коллективов, военизированных подразделений, соревнования по месту жительства, в местах массового отдыха, летних лагерях и домах отдыха. Таким соревнованиям присуще большое число участников, использование упрощенных правил, доступность для всех желающих.

К соревнованиям квалифицированных спортсменов относятся Чемпионаты и Кубки Республики Беларусь среди взрослых команд, республиканские, областные, городские первенства среди разрядных команд, международные соревнования (чемпионаты, первенства, кубковые встречи среди клубных команд). Проведение таких соревнований требует тщательной подготовки мест соревнований и судейского корпуса. К обслуживанию таких соревнований привлекаются наиболее квалифицированные и опытные судьи, а их проведение регламентируется официальными правилами игры в волейбол, утвержденными ФИВБ.

По рангу различают соревнования календарные и товарищеские. К *календарным* относятся:

а) чемпионаты (Республики Беларусь, области, города, района), в которых принимают участие взрослые спортсмены. Их проводят соответствующие федерации по волейболу совместно с государственными органами управления по физической культуре, спорту и туризму. В течение календарного года проводится в соответствующей территориально-административной единице не более одного чемпионата;

б) первенства (Республики Беларусь, области, города, района), в которых принимают участие юношеские и юниорские команды в отдельных возрастных группах. Первенства проводятся не более одного раза в течение календарного года;

в) кубковые соревнования, которые могут проводиться как по системе с выбыванием, так и турами.

К *товарищеским* соревнованиям относятся:

а) турниры, в которых принимают участие несколько команд. Они могут планироваться в календарном плане заранее и служить средством подготовки к официальным соревнованиям;

б) матчевые встречи двух команд.

в) уравнивательные соревнования, в которых, чтобы уравнивать возможности команд с различной подготовленностью, перед началом игры устанавливается определенная фора (несколько очков) более слабой команде. Она объявляется заранее или после окончания игры. Такие соревнования рекомендуется проводить в общеобразовательных школах, лагерях отдыха, где имеются разновозрастные участники;

г) блиц-турниры проводятся по сокращенной программе (уменьшенное количество очков в партиях, меньшее количество партий) в дни каких-либо спортивных праздников или как составная часть каких-либо развлекательных мероприятий.

В нашей республике организацией соревнований по волейболу занимается Белорусская федерация волейбола, ее структурные подразделения на местах совместно с Министерством спорта и туризма, а также ряд других министерств и ведомств, которые организуют внутренние соревнования. Это обеспечивает достаточно стройный и продуманный годовой план-календарь спортивных соревнований. В областях, городах и районах составляются планы-календари, позволяющие задействовать спортсменов разной квалификации в различных соревнованиях. Непосредственной организацией конкретного соревнования выступает соответствующая коллегия судей.

2. Положение о соревнованиях

Основным документом по проведению соревнований по волейболу является положение о соревнованиях — правовой документ, регламентирующий порядок проведения соревнования. Он утверждается организациями, проводящими соревнование. В положение включаются следующие основные разделы.

1. Дели и задачи. Определяются задачи по популяризации волейбола в регионе, повышению спортивного мастерства участников, выявлению сильнейших команд и спортсменов и др.

2. Руководство проведением соревнований. Указывается, кто осуществляет общее руководство проведением соревнований и на кого возлагается их непосредственное проведение, их полномочия и функциональные обязанности.

3. Место и время проведения соревнований. При проведении туровых соревнований заранее определяются их место проведения и сроки, при разъездном календаре указываются принципы и условия составления календаря игр.

4. Участники соревнований. Указывается, какие команды, клубы, сборные могут Принять участие в соревнованиях, возрастные ограничения (если они предусматриваются).

5. Порядок и сроки подачи заявок. Определяются форма заявки, количественный состав спортсменов и официальных лиц, имеющих право быть

включенными в чайнку и участия в отдельном туре или в ходе всего соревнования. Указываются количество и условия включения в заявку иностранных граждан (для чемпионатов и кубков Республики Беларусь). Определяются размеры денежных взносов на участие в соревнованиях, сроки их перечисления проводящей организации, сроки предоставления заявок. Указываются при необходимости место и время проведения мандатной комиссии и жеребьевки участвующих команд.

6. *Условия проведения соревнований.* Указываются условия распределения команд на лиги, группы, системы розыгрыша, по которым будут проводиться соревнования, мячами какой фирмы могут играть команды, перспективы команд, занявших последние места в итоговой таблице.

7.7. *Определение победителей.* В настоящее время в Республике Беларусь принята, согласно рекомендациям ФИВБ, следующая система определения победителей. Победители соревнований определяются по наибольшему количеству набранных в соревновании очков. Во всех соревнованиях за победу команда получает два очка, за поражение - одно, за неявку - ноль очков. При неявке команды на игру ей засчитывается техническое поражение со счетом 0:3, также могут быть приняты санкции согласно «дисциплинарному кодексу».

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по следующим показателям:

- а) соотношение выигранных и проигранных партий во всех встречах;
- б) соотношение партий во встречах между ними;
- в) количество побед во всех встречах;
- г) количество побед во встречах между ними;
- д) соотношение мячей во всех встречах;
- е) соотношение мячей во встречах между ними.

Если между командами с равным количеством очков определилось место для одной из них по вышеуказанному порядку, то места остальных снова определяются по тем же показателям.

8. *Дисциплинированные требования.* Указываются меры дисциплинарного воздействия на игроков и тренеров за проступки, ведущие к срыву соревнований; за определенное количество накопившихся карточек наказания, за проступки после окончания

7 встречи и т.п. При проведении республиканских соревнований руководствуются дисциплинарным кодексом», утвержденным Белорусской федерацией волейбола.

9. *Условия подачи протестов и их рассмотрение.* Указываются сроки подачи и рассмотрения протестов, лица, имеющие право на подачу протеста, лица, полномочные принимать и рассматривать протест. В некоторых случаях определяются размер и форма денежного залога при подаче протеста, механизм оприходования или возврата денежного залога. Указывается, по каким причинам

могут подаваться протесты. Общепринято, что протесты на качество судейства не принимаются и не рассматриваются проводящими организациями.

10. Финансирование соревнований. Указывается, какие расходы по проведению соревнований несут проводящие организации, участвующие команды, принимающие команды или клубы. Это является основанием для составления сметы проведения соревнования для каждой заинтересованной стороны.

11. Награждение. Указываются, какими званиями, дипломами, кубками, медалями награждаются команда-победительница соревнований и команды-призеры, призы для игроков команд-призеров, тренеров, лучших игроков соревнований по амплуа. При проведении Чемпионата и Кубка Республики Беларусь указываются права команд-победительниц и призеров на участие в европейских кубковых соревнованиях, проводящихся под эгидой Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ).

12. Порядок приема участников. Раздел посвящается подготовке мест проживания для команд и судей, мест питания, встречи команд и судей, транспортные вопросы, заказ билетов на обратный проезд, шефская помощь организаций и предприятий города, в котором проводятся соревнования.

Кроме вышеизложенных разделов положения о соревнованиях, проводящие организации могут включать и другие пункты, необходимые в каждом конкретном случае. В то же время в зависимости от ранга и уровня соревнований отдельные пункты положения могут быть объединены или опущены.

3. Состав и обязанности судейской Коллегии

Организация, проводящая соревнования, по согласованию с соответствующим президиумом коллегии судей назначает судейскую коллегию, в состав которой входят главный судья, его заместители, главный секретарь, первые и вторые судьи, судьи-секретари, судьи на линии, судьи-счетчики очков, судьи-информаторы, судьи при участниках, подавальщики мячей, протиральщики пола и медицинские работники. В распоряжении главного судьи находятся также комендант соревнований, рабочие и радист, отвечающий за радиоустановку, музыкальное сопровождение и т.д. В зависимости от ранга соревнований состав судейской коллегии может изменяться.

3.1. Обязанности и права главного судьи (комиссара) тура, матча

Главный судья несет единоличную и персональную ответственность за проведение соревнований в полном соответствии с правилами и Положением о соревнованиях.

Главный судья отвечает за качественное проведение соревнований. Он обязан не только хорошо знать правила соревнований и уметь применять их на практике, но и быть авторитетом для всех участников соревнований.

На должность главных судей крупных соревнований должны назначаться только судьи высокой квалификации, имеющие многолетнюю практику судейства.

Весь этап проведения соревнований состоит из трех периодов: 1) период подготовки; 2) период соревнований; 3) заключительный период.

Каждый период включает определенный круг вопросов, которыми непосредственно необходимо заниматься главному судье.

1. Период подготовки

Главный судья обязан прибыть к месту соревнований за два дня до начала игр. В период подготовки к соревнованиям он должен представиться начальнику управления по физической культуре, спорту и туризму города (области) и познакомиться со своим заместителем, главным секретарем, врачом.

Заместитель главного судьи, как правило, назначается из числа судей местной судейской коллегии. Он проводит предварительную проверку готовности мест проведения соревнований, оборудования, инвентаря.

В период подготовки главный судья обязан:

- 1) детально ознакомиться с положением и сметой проведения соревнований;
- 2) принять места проведения соревнований, подсобные помещения и оборудование, обратив внимание на:
 - а) правильность разметки площадки, расстояние от игровой площадки до зрителей, комплектность сетки;
 - б) освещенность зала (лампы не должны мешать игре);
 - в) работу радиоустановки и табло;
 - г) наличие флажков для судей на линии, карточек замен, швабр для протирания пола;
 - д) наличие квадратов для разминки запасных игроков;
 - е) помещения для ГСК, раздевалок и душевых для команд, судей;
 - ж) определение места в зале для врача, участников, представителей прессы, радио и телевидения;
- 3) оформление зала и т.д.

Если в спортивном зале ранее не проводились республиканского масштаба, прием его нужно соответствующим актом;

- 3) составить расписание тренировок команд в день приезда;
- 4) сверить технические заявки с именными для определения допуска участников к данным соревнованиям. Проверить лицензии всех членов команды.

На совещании тренеров и судейской коллегии, предшествующем началу соревнований, главный судья представляет состав главной судейской коллегии, знакомит тренеров и судей с судьями. Главный судья должен осип и росах методики судейства, последних изменениях в правилах, соблюдение регламента выхода команд и разминки, о форме команд, о поведении судей на соревнованиях, обратит внимание на корректность, взаимоуважение и, вместе с тем, на требовательность в отношениях с тренерами, игроками и между чти бригады, указать на недопустимость обсуждения качества судейской коллег с тренерами, игроками и зрителями.

После первого дня соревнований желательно провести краткое совещание с судьями, на котором главный судья должен остановиться на качестве судейства проведенных игр, четкости фиксирования и правильности определения ошибок, жестикуляций и т.д. с тем, чтобы способствовать единой линии судейства игр.

Главный судья обязан оказывать всемерную помощь корреспондентам газет, радио, телевидения для лучшего освещения хода соревнований.

Если проводимый этап соревнований предусматривает проведение парада, главный судья обязан разработать схему построения, определить порядок выхода и ухода команд, подъема и спуска флага, назначить командующего парадом, прослушать звучание гимна, марша, проработать дикторский текст.

2. Период соревнований

Непосредственно во время игр главный судья обязан всегда присутствовать в зале. Он должен следить за работой всех членов судейской бригады, за строгим соблюдением правил. Главный судья обязан вмешаться в игру, если он видит, что судья допускает совершенно очевидную ошибку, явное отклонение от правил, которое может повлечь за собой опротестование результата встречи. Вмешиваться в чисто субъективное толкование судьей тех или иных игровых моментов и навязывать **ему свое** мнение главный судья не должен.

В частной беседе или на общем собрании судей главный судья обязан указать судьям на их ошибки, вызывающие отклонение от принятой линии судейства.

Назначение судей. Вопрос назначения судей является одним из наиболее важных. Назначение первых и вторых судей проводит главный судья. Назначение других членов судейской бригады может быть поручено заместителю главного судьи.

При назначении I и II судей должны быть учтены следующие факторы.

1. Судья должен быть нейтральным.

2. Значимость встречи и подготовленность судей к этой встрече.

3. Судье нежелательно дважды подряд судить игры одной и той же команды.

4. Загрузка судей должна быть равномерной, для чего рекомендуется составить ведомость учета работы судей.

При хорошем знании квалификации и возможностей судей рекомендуется делать предварительную прикидку назначений на 3 дня вперед, что позволит более правильно и равномерно загрузить ведущую группу судей.

Назначение судей на следующий день должно быть объявлено заранее.

Главный судья должен следить за тем, чтобы результаты игр своевременно проставлялись в таблице результатов, а вся информация вывешивалась на информационной доске. О результатах игрового дня главный судья в тот же день сообщает в федерацию волейбола РБ (или иные проводящие

организации). Главный судья имеет право отстранить судью от соревнований в случае нарушения режима, низкого качества судейства или за необъективное судейство.

В случае подачи протеста главный судья в тот же день обязан рассмотреть его совместно с главной судейской коллегией, бригадой, судившей встречу, и заинтересованными сторонами.

3. Заключительный период

По окончании соревнований главный судья объявляет результаты соревнований командам, проводит заседание судейской коллегии, на котором могут присутствовать представители команд, делаются общие выводы по проведению соревнований, рассматриваются недостатки, объявляются оценки каждого члена судейской коллегии.

Главный судья должен представить отчет в федерацию волейбола РБ (или иные проводящие организации) в установленном порядке. В него включаются составы команд, протоколы игр, таблица результатов, протоколы совещаний, расписание игр, официальный отчет по установленной форме, оценочные листы на 1-11 судей, могут быть и другие материалы, направляемые в порядке информации.

Главный судья обязан подписать таблицы, ведомости на питание участников, акты на выдачу призов и другие финансовые документы, где предусмотрена его подпись.

Главный судья имеет право:

- в процессе соревнований отстранять от судейства судей, не справляющихся со своими обязанностями;

- по решению главной судейской коллегии снимать с соревнований команды и отдельных участников, грубо нарушающих правила соревнований;

- отменять или откладывать соревнования в связи с неподготовленностью мест проведения или с неблагоприятными метеорологическими условиями;

- вносить изменения в программу соревнований, в расписание встреч, в назначения судей (если в этом возникает необходимость).

Если в составе судейской коллегии имеются заместители главного судьи, то они отвечают за определенные порученные им главным судьей конкретные участки работы. Как правило, заместители главного судьи назначаются из числа судей местной коллегии и руководят работой местной коллегии судей и обслуживающего персонала. Во время отсутствия главного судьи заместитель выполняет его обязанности, пользуясь всеми правами главного судьи.

3.2. Обязанности главного секретаря тира

Главный секретарь обязан:

- контролировать именные заявки и дозаявки команд;

- принимать от тренеров технические заявки на каждую отдельную встречу;

-составлять расписание игр и после утверждения главным судьей доводить его до сведения участвующих команд; -вести протоколы заседаний судейской коллегии;

- оформлять распоряжения и решения главной судейской коллегии;
-отвечать за своевременность и правильность подготовки и оформления протоколов игр и технической документации соревнований по установленным формам;

- своевременно вносить результаты в турнирную таблицу;
-руководить работой судей-секретарей, художника соревнований;
- подготовить отчет о соревновании по установленной форме;
-подготовить необходимые документы для команд (протоколы игр, расписание игр, списки команд, результаты соревнований).

3.3. Обязанности судьи-информатора

Обязанностями судьи-информатора являются: информация игроков и зрителей о ходе соревнований и об основных положениях о соревнованиях; ознакомление зрителей с командами, игроками, тренерами, судьями; информация о составах команд, заменах, перерывах и т.п.

Судья-информатор может прокомментировать то или иное решение судьи или ошибку игрока, если очевидно, что это действие непонятно зрителям.

При отсутствии или кратковременной неисправности табло судья-информатор объявляет счет.

Во время разминки команд судья-информатор дает краткую информацию о турнирном положении команд, результатах личных встреч в прошлом и текущем сезоне, о результатах и месте встреч других команд данного турнира и т.п.

При выходе после разминки команд на площадку судья-информатор представляет команды: вначале — гостей данной встречи, затем — хозяев поля.

После приветствия команд представляются судьи данной встречи:

- встречу судят: 1-й судья — судья высшей национальной (национальной, первой и т.д.) категории, имя, фамилия, город; 2-й судья - судья .. категории и т.д.

За 2 минуты до начала игры объявляются стартовые составы, либеро, тренеры и капитаны команд: «Команда начинает игру в следующем составе: № игрока, спортивное звание, имя, фамилия». После представления стартовой шестерки объявляется игрок-либеро (если такой имеется), затем — главный тренер, тренер и капитан команды. При этом первой представляется команда, которая первая делает подачу в первой партии.

Затем судья-информатор представляет главного судью и почетных гостей соревнований.

Во время игры при взятии тайм-аута судья-информатор объявляет первый (второй, технический) перерыв в первой (второй и т.д.) партии команды Гродно (Минска и т.п.).

При заменах объявляется: «В команде Гродно (Минска и т.п.) замена. Вместо — имя, фамилия игрока — в игру вступил — имя, фамилия, номер игрока». При обратной замене объявляется: «В

команде Гродно (Минска и т.п.) обратная замена. На площадку вернулся — имя, фамилия, номер игрока».

Подобным образом объявляются санкции к игрокам, тренерам, командам за неправильное поведение в игре.

После окончания партии объявляется: «Первую (вторую и т.д.) партию выиграла команда со счетом.....».

После окончания игры судья-информатор объявляет окончательный результат и напоминает зрителям расписание игр очередного дня или тура.

4. Сооружения и оборудование

Соревнования по волейболу проводятся на игровом поле, включающем игровую площадку и свободную зону, которые должны быть прямоугольными и симметричными.

Размеры игровой площадки — 18x9 м. Минимальный размер свободной зоны со всех сторон игровой площадки составляет 3 м. Минимальная высота свободного от препятствий пространства над игровым полем должна быть не менее 7 м.

Для официальных соревнований ФИВБ свободная зона должна быть как минимум 5 м от боковых и 8 м от лицевых линий, свободное игровое пространство от игровой поверхности — не менее 12,5 м.

Поверхность игровой площадки должна быть светлой и выделяться по цвету от свободной зоны. Разметка площадки выполняется белым цветом. Ширина всех линий разметки — 5 см. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии проводится под сеткой от одной боковой линии до другой и разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9x9 м каждая.

На расстоянии 3 м от оси средней линии проводится линия нападения, ограничивающая зону нападения. Для официальных соревнований линия нападения продолжается в свободной зоне дополнительными прерывистыми линиями от боковой линии - пятью короткими по 15 см линиями шириной 5 см с промежутками по 20 см. Общая длина продолжения линии нападения — 1,75 м.

Зона нападения ограничивается осью средней линии и внешним краем линии нападения и простирается до конца свободной зоны.

Зона подачи — участок шириной 9 м позади лицевых линий - ограниченная по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади нее как продолжение боковых линий. Короткие линии входят в зону подачи, т.е. наетупанис при подаче на них не является ошибкой. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены — это часть свободной зоны между линией нападения, боковой линией и столиком секретаря.

За пределами свободной зоны со стороны скамеек команд располагаются зоны разминки размером 3x3 м.

Позади продолжения лицевой линии в контрольной зоне располагаются зоны наказания, их размер 1x1 м. Они обозначаются красными линиями шириной 5 см. Там должны находиться по два стула для удаленных игроков или официальных лиц.

Температура при проведении официальных соревнований должна быть не выше 25°C и не ниже 16°C. На других соревнованиях допускается снижение температуры до 10°C. Если волейбольный помост укладывается на ледяное поле, то температуру надо измерять на высоте 0,5 м от поверхности помоста.

Освещение в зале измеряется на высоте одного метра от поверхности игрового поля в горизонтальной и вертикальной плоскостях и должно быть не менее 1000-1500 люкс при организации телетрансляций. В других случаях допускается освещенность порядка 500 — 700 люкс.

Спортивные залы должны иметь естественное и искусственное освещение. Для исключения попадания солнечных лучей в глаза играющих необходимо предусматривать на окнах светозащитные шторы или другие устройства.

Сетка устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. На детских и юношеских соревнованиях высота сетки уменьшается: 11-12 лет - 2,20 м (мальчики) и 2,00 м (девочки); 13-14 лет - 2,30 м (мальчики) и 2,10 м (девочки); 15-16 лет — 2,40 м (юноши) и 2,20 м (девушки). 17-летние играют на высоте сетки для взрослых спортсменов. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Над боковыми линиями она может превышать установленную высоту, но не более чем на 2 см, и должна быть одинаковой с обеих сторон.

Запрещается применение металлического троса в нижней части сетки во избежание травмоопасных ситуаций.

Ограничительные антенны длиной 1,8 м и диаметром 10 мм прикрепляются с внешнего края каждой ограничительной ленты и располагаются на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашивается полосами шириной 10 см контрастного цвета, желательно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода мяча.

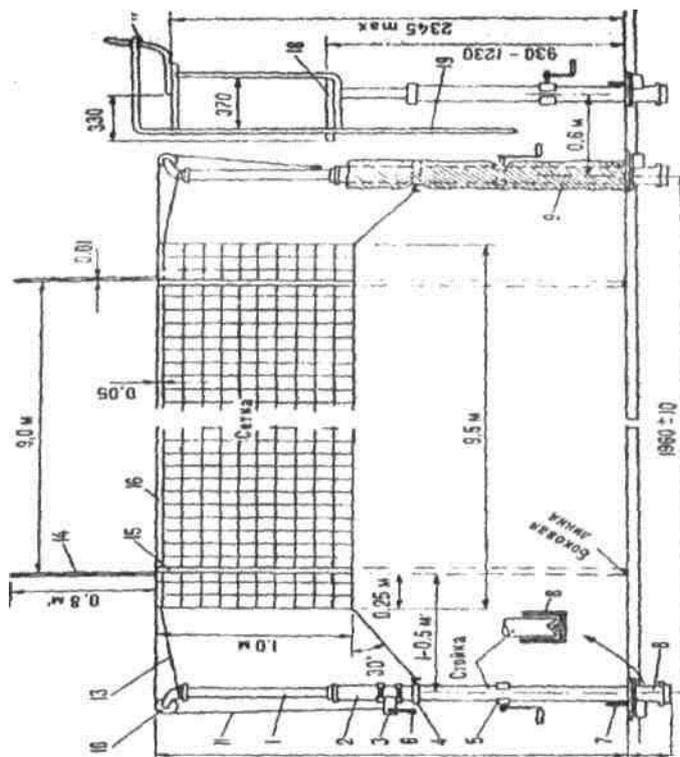


Рис. 27. Стойки волейбольные с сеткой и судейское кресло

Стойка - 1 - подвижная труба, 2 - неподвижная труба, 3- лебедка, 4- кронштейн, 5 - механизм подъема, 6 - ручка, 7 - крышка стакана. 8 - стакан, 9 - предохранительная покрывка, 10 - ролик, 11 - трос, 12 - шнур (нижний), 13 - канатик, 14 - антенна, 15 - ограничительная лента, 16 - горизонтальная лента, 17 — сиденье, 18 - опорная площадка, 19 - лесенка

Стойки, поддерживающие сетку, высотой 2,55 м устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Для проведения официальных соревнований применяются стойки без растяжек, устанавливаемые в специальные стаканы.

Для проведения соревнований ФИВБ, а также Чемпионатов Республики Беларусь в данное время используются цветные мячи фирмы «Мюаза», для менее значимых соревнований — мячи фирмы «Са1а».

Вес мяча должен быть 260-280 г, окружность его — 65-67 см. Его внутреннее давление должно составлять 0,30-0,325 кг/см².

При проведении официальных соревнований для уменьшения пауз в игре используются три мяча. Для этого в пределах свободной зоны располагаются шесть подавальщиков мячей - по одному в каждом углу игрового поля и двое — за боковой линией позади вышки первого судьи. Перед первой подачей второй судья передаст один мяч подавальщику, расположенному около юны подачи с одной стороны площадки, другой — подавальщику, находящемуся в этой зоне с другой стороны площадки. Третий

мяч судья передает игроку, который должен подавать. В решающей партии также второй судья должен передать мяч игроку, который будет выполнять первую подачу.

Для разметки площадки необходимы: металлическая рулетка длиной 25 м с ценой деления 1 мм, два отвеса, легкоатлетические булавки с наконечниками, мел, шпагат, трафарет, краска или липкая лента с разматывателем.

Размечают площадку в следующей последовательности. Поперек игрового поля проводится ось средней линии, на которой булавками Φ_1 , Φ_2 , Φ_1 отмечают места установки волейбольных стоек и стойки судейского кресла (рис. 28). Монтируют специальные втулки - «стаканы», предназначенные для установки стоек волейбольных и для судейского кресла. Через сутки после бетонирования «стаканов» в них устанавливают стойки, на которых монтируется волейбольная сетка, и с помощью отвесов, закрепленных на сетке, проводят ось средней линии. От точки Φ (т.е. от оси стойки) откладывают 1 м и устанавливают фишку Φ_4 . от фишки Φ_4 откладывают 9 м и устанавливают фишку Φ_5 . Контролируют расстояние от Φ_5 до Φ_2 — оно должно быть равно 1 м, от Φ_2 до Φ_3 - 0,6 м (расстояние между осями стоек волейбольной Φ , и судейского кресла Φ_A

Из точек Φ_4 и Φ_5 радиусом $R_1 - 7$ м проводят две полуокружности, которые пересекаются в точках Φ_6 и Φ_7 . Далее через точки Φ_7 и Φ_6 проводят продольную осевую линию площадки Б-Б, которая при пересечении отрезка А-А определяет центр площадки Φ_8 . Теперь из точки Φ , проводят дуги радиусом $R_{2,4} - 9$ м до пересечения с прямой Б- Б, в точке пересечения устанавливают фишки Φ_9 и Φ_{10} . После этого остается определить вершины углов прямоугольника площадки, для чего из точки Φ , и Φ_{10} радиусом $R_3, - 4,5$ м, а из точки Φ_4 и Φ радиусом $R_{2,4} - 9$ м проводят дуги до пересечения друг с другом.

В точках пересечения этих дуг устанавливают фишки Φ_{11} , Φ_{12} , Φ_{13} , Φ_{14} . Для разметки линии нападения из точек Φ_4 и Φ проводят окружности до пересечения с линиями В-В и Г-Г. Между фишками у самого пола натягивают отбеленный шнур. Оттянув шнур немного вверх и отпустив его, получают отметку наружной части ограничительных линий.

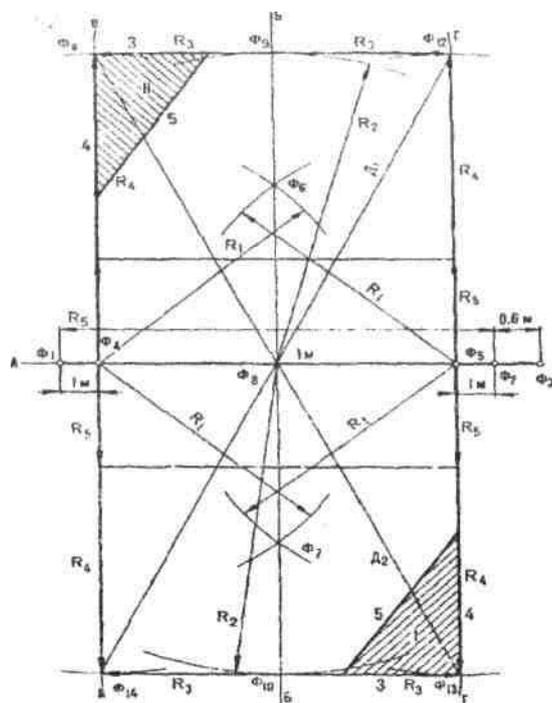


Рис. 28. Разметка волейбольной площадки: $R_1 - 7$ м, $R_{2,4} - 9$ м, $R_3 - 4,5$ м, диагонали $D_1 = D_2$, стороны треугольников I и II должны быть равны

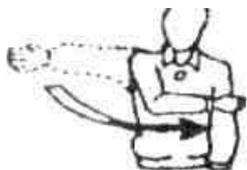
Для проверки правильности выполненной разметки измеряют длины диагоналей прямоугольника, которые должны быть равны между собой (диагональ = 20,125 м), либо у вершин углов (Φ_{11} и Φ_{13}) площадки отмеряют, соответственно, катеты длиной 3 и 4 м, тогда гипотенузы этих треугольников должны быть равны 5 м.

Убедившись в правильности построения разметки, можно приступать к нанесению линий. Линии проводят краской или липкой лентой с учетом рекомендуемой цветовой гаммы. При нанесении линий краской пользуются трафаретом, внутренняя прорезь которого для нанесения краски равна 5 см.

5. Официальные жесты судей

Жесты для показа:
 (П) первым судьей
 (В) вторым судьей

Отображаемые ситуации



I
 Переместить
 руку, показывая
 направление
 подачи

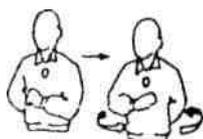
1.Разрешение
 на подачу

2. Подающая команда



Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать

3. Смена сторон площадк



Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса

4. Перерыв



Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме «Т»)

5. Замена



Круговое движение предплечий друг вокруг друга



Показать
желтую
карточку для
замечания

6.Замечание

за неправильное
поведение



Показать
красную
карточку для
удаления

7.Удаление



Показать обе
карточки «месте
для
дисквалификаци
и

8.Дисквалификация



Скрестить
предплечья с
выпрямленными
кистями перед
грудью

9. Конец партии или
матча



Поднять вытянутую
руку с ладонью,
обращенной вверх

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



11. Задержка
при подаче

Поднять
восемь
разведенных
пальцев



12. Ошибки
блокирован
ия

Поднять
обе руки
вертикальн
о, ладонями
вперед



13. Ошибка в
расстановке
или при
переходе

Делать
круговое
движение
указательным
пальцем



14. Мяч в
«площадке»

Указать рукой с
выпрямленными
пальцами на
пол



Поднять
предплечья
вертикально, с
выпрямленным
и кистями и
ладонями,
обращенными
к телу

15. Мяч «за»



16 Захват

Медленно подия п.
предплечье, е
ладонью, обращенной
вверх



17.Двойное касание

Поднять два
разведенных пальца



18.Четыре удара

Поднять четыре
разведенных пальца



19. Сетка задета
игроком

Коснуться верха сетки или
ее стороны в соответствии
с ошибкой



20. Касание по другую
сторону сетки

Расположил руку над
сеткой, ладонью вниз



Делать
предплечьем,
с
выпрямленно
й кистью,
движение
вниз

21. Ошибка при
атакующем ударе
игрока ладней
линии или на
подаче соперника



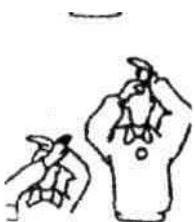
Показать на
среднюю
линию

22. Переход на
площадку
соперника или
пересечение
мячом плоскости
под сеткой



Поднять
большие
пальцы рук
вертикально

23. Обоюдная
переигровка



Приложить правую
руку к открытой
левой руке перед
лицом судьи
(предупреждение) или
сделать то же самое с
желтой карточкой
(замечание)

24. Предупрежде
ние за задержку

Замечание за
задержку



Провести
ладонью одной
руки по пальцам
другой,
удерживаемой
вертикально

25. Касание мяча

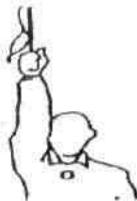
Жесты для показа
судей на линии

Отображени
е ситуации



Указать,
флагом вниз

26. Мяч «в
площадке»



Поднять флаг
вертикально

27. Мяч «за»



Поднять флаг и
коснуться его
вершины ладонью
свободной руки

28. Касание
мяча

Махать флагом над
головой и показывать
на антенну или
лицевую линию

29. Направление
мяча 1а
пределами
плоскости
перехода или
мступ
подающего



Поднять и
скрестить на
груди оба
предплечья

30. Невозможность
принятия
решения

Контрольные вопросы:

1. Какие соревнования по волейболу в зависимости от задач, которые они решают вы знаете?
2. Команда принимает и разыгрывает мяч, нападающий третьим касанием отправляет мяч в верхний трос сетки, что вызывает падение стоек и сетки. Каковы действия судьи?
3. Перечислите основные разделы положения о соревновании.
4. Перечислите обязанности и права главного судьи.
5. Перечислите обязанности и права главного секретаря.
6. Перечислите обязанности и права судьи-информатора.
7. То же самое, только мяч после удара нападающего попадает в середину сетки, прорывает ее и перелетает на сторону соперника. Каковы действия судьи?
8. Во время попытки произвести атакующий удар по мячу вблизи сетки соперник выпрыгивает и придерживает бьющую руку нападающего, вследствие чего тот промахивается и мяч не перелетает на сторону соперника. Каковы действия судьи?
9. Во время выполнения блокирования соперник переносит руки под сеткой и придерживает за ноги блокирующего, вследствие чего тот не может поставить блок, а нападающий в это время отправляет мяч в аут. Каковы действия судьи?
10. Во время правильного выполнения подачи и подающая, и принимающая команды нарушают одновременно правило расстановки игроков. Каковы действия судьи?
11. Блокирующий игрок находится за пределами игровой площадки и совершает блокирование за антеннами, ограничивающими игровое пространство. Мяч после блокирования опускается на стороне соперника. Каковы действия судьи?
12. Блокирующий игрок также находится за пределами игровой площадки и совершает попытку блокирования за антеннами, ограничивающими игровое пространство. Мяч после атакующего удара уходит в аут. Чья ошибка?
13. Игрок находится в зоне подачи и собирается произвести подачу — подбросив мяч вверх, он не смог попасть по мячу рукой, так как пролежавшая птичка ударила о мяч и он отлетел в сторону. Каковы действия судьи?
14. Игрок также находится в зоне подачи и собирается произвести подачу — подбросив мяч вверх, он не рассчитал силы, мяч ударился в потолок и по опускающемуся после этого мячу игрок ударил, отправив мяч на сторону соперника. Каковы действия судьи?

Лекция 6: «Происхождение, сущность и развитие подвижных игр»

План лекции.

1. Основные понятия.
2. Возникновение игры
3. Характеристика игровой деятельности.
4. Классификация игр
5. Контрольные вопросы

1. Основные понятия.

Игра- это многогранное и еще до конца не познанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Своим становлением современный человек в огромной мере обязан игре.

Игра - понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до хоккея с шайбой.

Игра- форма *деятельности* в условных ситуациях, направленной на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в официально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры. В игре, как особом исторически возникшим виде общественной практики, воспроизводятся нормы человеческой жизни и деятельности, подчинение которым обеспечивает познание и усвоение предметной и социальной деятельности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности. Поэтому было бы ошибочным рассматривать игру только с точки зрения физического развития

Игру еще можно определить как сознательную деятельность, направленную на достижение поставленной цели.

У детей дошкольного возраста игра является ведущим типом деятельности.

Игра, игровая деятельность выступает объектом изучения достаточно большого круга наук. Это психология, этнография, история культуры, теория управления и др. Большое внимание игре уделяется и в педагогике. Теория и методика физической культуры, являясь более узкой частью педагогической науки в целом применительно к физическому воспитанию, основное свое внимание, при рассмотрении игр, направляет именно на то, чтобы изучить, для дальнейшего использования, возможности всех видов игр (спортивных, подвижных) в физическом совершенствовании человека

В игровой деятельности находит выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения. Результат и непосредственно сам процесс решения задачи приносят им внутреннее удовлетворение.

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

В структуру игр детей входят: роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средства развития этих ролей; игровое употребление

предметов, т.е. замещение реальных предметов игровыми, условными; реальные отношения между играющими.

Единицей игры и в то же время центральным моментом, объединяющим все ее аспекты, является роль.

Сюжетом игры предстает воспроизводимая в ней часть действительности; содержанием игры выступает то, что воспроизводится детьми в качестве главного момента деятельности и отношений между взрослыми в их трудовой и общественной деятельности [Эльконин Д.Б.],

С точки зрения физической культуры выделяют и рассматривают два типа игр - спортивные и подвижные.

Спортивные игры определяются следующим образом, это протекающее в рамках правил единоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемое по количеству достижений обусловленной цели.

Подвижными называются игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высоким физическим и психологическим напряжением.

Как видим, основное различие, с точки зрения ФК, дается по величине двигательной активности (Чем определяется величина двигательной активности?).

Действия участников игры определяются ее сюжетом и представляют собой сознательные акты поведения, обусловленные сложившейся игровой ситуацией и избранным способом ее разрешения.

Игровая деятельность представляет собой разновидность соревновательной деятельности, имеющей характер спортивного единоборства между отдельными участниками или коллективами.

2. Возникновение игры.

Возникновение и использование игр в воспитательных целях относятся к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Трудовые процессы и, прежде всего, охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта старших младшим, совершенствовала необходимые качества и в конечном итоге во многом определила победу человека в борьбе с природой.

Формы проявления игры чрезвычайно многообразны. Они совершенствуются и усложняются вместе с развитием общественной жизни. Сфера ее применения в наши дни значительно расширилась. Не только педагоги, врачи, психологи, но и философы, математики, экономисты пристально изучают ее законы.

Игра занимает одно из центральных мест так же и в сфере физического воспитания. Ведь только является *игра* одновременно и *средством и методом* физического воспитания.

Есть множество точек зрения объясняющих происхождение и значение игры. Все их многообразие можно сгруппировать возле двух основных. Первая утверждает извечность, неизменность игры. Ее первичность по отношению к труду. Вторая, наоборот, поддерживает мнение о том, что именно труд рождает игру, определяет ее содержание и развитие.

В зависимости от того, какой из приведенных выше точек зрения придерживается исследователь игровой деятельности ее оценка в той или иной ситуации будет различна

В игре находит свое отражение окружающая действительность, материальные условия жизни общества. Это отражение является продуктом деятельности сознания, которое в полной мере присуще человеку - носителю высших интеллектуальных форм деятельности.

Игра- это и моделирование реальных жизненных условий. Смысл его заключается в том, что связанные с ним упрощения облегчают приобретение жизненно необходимых навыков и умений. В игре, как и жизни, деятельность определяется сознанием. И именно по этому совершенствуются его психические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека.

Первоначально стремление играть возникает как подражание тому, что привлекает внимание ребенка Труд родителей, увиденное и услышанное - все это может стать содержанием игры. И чем больше накопленный опыт, тем богаче сюжет игры, сложнее взаимоотношения между играющими.

Коллективность действий и появление тактики в игре становятся возможными благодаря способности человека мыслить. В свою очередь, и сами эти качества в процессе игры непрерывно совершенствуются.

В историческом плане игра оказалась одним из тех необходимых мостиков, который соединяет поколения, помогает человеку накапливать и передавать жизненный опыт.

Возникнув в труде, игра к труду и готовит. И хотя она отличается от него, она все же отражает его основные признаки. Это, прежде всего, реальная, осознанная деятельность, вызывающая сходные психические и эмоциональные реакции.

Содержание игр тесно связано с трудовыми процессами и производственными процессами. Неизбежные изменения в этой области вызывают отмирание одних и рождение других игр. Хорошо описанные в художественных произведениях писателей прошлых лет (МЖЗоценко, Л.Н.Толстой) игры, по сюжету которых дети брали на себя роль кучера, гусара и т.п. в настоящее время уступили место играм, в которых дети участвуют в роли водителя автобуса, летчика и, наконец, космонавта

Главная социальная функция, выполняемая игрой - успешная подготовка к труду нового поколения.

Современное производство требует коллективных действий, поэтому появлений такого качества нужно рассматривать как существенный фактор социализации личности.

Одно из характерных особенностей игры - ее добровольность.

Будучи самым привлекательным средством активного отдыха, игра выполняет и еще одну очень важную социальную функцию - воспроизводство творческого потенциала современного общества

Стоит упомянуть и еще об одной функции игры: она фактически представляет собой первооснову спорта. Современный спорт родился из самого простого игрового состязания. И сегодня по-прежнему игра выполняет эту свою первоначальную роль.

Многим обязаны игре современные культура и искусство. Всякая игра есть результат народного творчества. В ней отражен национальный быт и характер. Недаром самыми популярными чаще всего остаются национальные игры.

3. Характеристика игровой деятельности.

Во-первых, деятельность играющих не связана ни с каким принуждением. Выбор игры и участие в ней полностью зависят от желания играющих. Добровольность выступает здесь как обязательное условие всякого творчества.

Игровая деятельность носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма. Она проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга.

Игровая деятельность протекает в рамках определенных целевых установок, достижение которых служит побуждающим мотивом действий играющих.

Постоянная изменчивость и широкая вариативность игровых условий - одна из характерных особенностей игровой деятельности. Постоянный выбор оптимального решения является основным содержанием игровой деятельности. Обуславливает проявление наблюдательности, умения анализировать и оценивать возникшую ситуацию, что приводит к формированию умения заранее предвидеть возможные варианты дальнейших действий.

Так же заслуживает внимания формирование в игровой деятельности способности быстро овладевать новыми формами движений. Творчески приспосабливать освоенные формы к новым условиям деятельности. Данная способность может иметь непосредственное отношение к последующей соревновательной деятельности. Служит ее широкой опорой, особенно в спортивных играх.

Для действий играющих характерна свобода выбора и одновременно необходимость подчинять свой выбор определенным условностям: правилам.

Хотя в большинстве случаев эти ограничения не связывают инициативу, а направляют выбор в определенное русло.

При игровой деятельности типично разнообразие взаимоотношений между играющими. Достижение цели невозможно без сотрудничества между играющими. Сотрудничество в подвижных играх, как правило, обусловлено конкретными условиями и задачами развертываемой соревновательной борьбы. Все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих.

Поэтому, с педагогической точки зрения, важнейшее значение приобретают конкретные взаимоотношения вкладываемые между играющими в процессе игры. Ведь они определяют не только общий характер борьбы, ее формы, но и особенности выполнения игровых действий, интенсивность и величину усилий, остроту переживаний. Соблюдение данного условия предполагает соблюдение морально-этических норм поведения

Таким образом, игровая деятельность представляет собой особый вид творческой деятельности, который развивается и совершенствуется, прежде всего, в процессе общения между людьми. Его появление исторически оправдано той ролью, которую выполняет игра в жизни отдельного человека и общества в целом. В формировании игровой деятельности особое место принадлежит организованному педагогическому процессу.

В большинстве случаев, в педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки. Кроме этого он находит свое отражение в качестве вспомогательного метода в спортивной подготовке.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченность возможности дозировки нагрузки: многообразие способов достижения цели, постоянно и быстро изменяющаяся игровая ситуация, динамичность действий исключают возможность точной дозировки нагрузки.

Говоря о влиянии подвижных игр, на физическое развитие занимающихся, следует отметить их большое суммарное и общее воздействие на двигательно-опорный аппарат. Так же подвижные игры в значительной степени усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

Изменчивость игровой деятельности обуславливает и видоизменение характера и формы выполняемых движений, их интенсивности, что с точки зрения воспитания физических качеств оказывает разностороннее влияние на их развитие. Здесь же следует подчеркнуть, что способность проявления двигательных качеств именно в такой форме - одна из методических задач в подготовке спортсменов.

Нельзя недооценивать значения подвижных игр в развитии морально-волевых качеств. Целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели - вот неполный список всех тех качеств, что формируются в процессе игровой деятельности.

4.Классификация игр.

Подвижные игры имеют ряд особенностей. Из наиболее существенных можно выделить следующие:

- активность и самостоятельность играющих, соревновательный характер и коллективность действий в непрерывно меняющихся условиях.

Деятельность играющих подчинена правилам регламентирующим их поведение и отношения. Правила определяют выбор тактики и облегчают руководство игрой.

В зависимости от признака положенного в основу классификации существует несколько видов их разделения на группы.

Так, например, все множество подвижных игр, по характеру взаимоотношения складывающихся в ходе игры, принято разделять на три основные группы:

- некомандные;
- переходные к командным;
- командные.

Данная классификация используемая и по сей день, была предложена еще в начале XX века одним из первых организаторов физического образования в России П.Ф. Лесгафтом.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый действует независимо от других.

В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами).

Возрастание степени согласования действий требует от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в коллективной деятельности.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры. Поэтому данные командные подвижные игры называются элементарно-спортивными.

Внутри некомандных игр выделяют две подгруппы: игры с водящими и без водящих.

На две подгруппы делят и командные игры: игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным - эстафеты.

В свою очередь, эти подгруппы можно разделить по отдельным признакам на более мелкие. Например, по такому признаку, как форма организации. Так, в зависимости от формы организации, эстафеты могут быть линейные, встречные, круговые и т.п.

Командные игры можно различать по такому признаку как характер единоборства играющих. Существуют игры без непосредственного контакта с соперником, и игры, в которых играющие вступают в непосредственный контакт с соперником.

Существуют и другие классификации подвижных игр. Одна из них базируется на таком признаке как содержание двигательного действия. Здесь различаются следующие разновидности игр:

- имитационные игры,
- игры с перебежками, преодолением препятствий,
- игры с сопротивлением, игры с ориентировкой, игры с предметами.

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является укрепление здоровья занимающихся, существует еще одна классификация игр, которая базируется на признаке степени воздействия игровой деятельности на организм занимающегося. Здесь игры по степени психофизического воздействия разделены на три группы или зоны.

К первой зоне отнесены игры, участие в которых вызывает повышение ЧСС у играющих до 140 % по отношению к исходному. Ко второй отнесены игры, вызывающие повышение ЧСС до 180 % от исходного. К третьей, игры вызывающие повышение ЧСС выше 180 % от исходного. Данное деление в достаточной степени условно ведь величина повышения ЧСС при проведении одной и той же подвижной игры может зависеть от очень большого числа факторов.

Особую группу составляют музыкальные игры.

Специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. С одной стороны, они сравнительно сложны в проведении а, с другой стороны, они дополняются влиянием, наряду с двигательной активностью, такими средствами физического воспитания как природные факторы.

Так же существует отдельная группа подводящих (подготовительных) игр, упрощенное содержание которых позволяет довольно рано знакомить детей со спортивными играми.

В любой случае, любая игра, выбранная в целях Физического воспитания, обязана обеспечивать максимально возможное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач,

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию ига.
2. Какие вы знаете формы проявления игры.
3. Как можно охарактеризовать игровую деятельность?
4. Какие особенности можно выделить в подвижных играх?
5. На какие три основные группы принято делить подвижные игры?

Лекция 7: «Методика обучения подвижным играм»

План лекции.

1. Требования к подбору игр
2. Подвижные игры в уроке физической культуры
3. Подвижные игры в режиме дня школьников, спортивно-оздоровительных мероприятий

4. Методика обучения подвижным играм.

5. Контрольные вопросы

1 Требования к подбору игр.

Выбор игр определяется, во-первых, задачами и условиями проведения игр; во-вторых, возрастными особенностями играющих.

Дети младшего школьного возраста. Рассматривая данную возрастную группу школьников, следует отметить особенности, присущие детям этого возраста: высокая подвижность, постоянная потребность в движении, неготовностью к перенесению длительных напряжений, но быстрым восстановлением.

Для уч-ся 1-2 классов недоступны игры со сложными движениями. Детей этого возраста больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера.

Возрастная прибавка в развитии двигательных качеств детей к 3-4 классу делает доступным для них игры с довольно сложным содержанием. Развитие мышления позволяет решать достаточно сложные тактические задачи, взаимодействуя с большим количеством играющих

В этом возрасте еще не существует значительных различий между играми для мальчиков и девочек.

Учащиеся средних классов. В их игровой деятельности сохраняется много элементов присущих для школьников предшествовавшего возрастного периода

Основные особенности играющих обуславливаются физиологическими изменениями, произошедшими и происходящими в организме детей в данный период. Данные изменения, расширяя физические возможности детей по сравнению с детьми более младшего возраста, становятся основой для основательных психологических, эмоциональных, социальных и других изменений.

С точки зрения воспитания физических качеств существенный является то, что дети этого возраста могут переносить нагрузки большего объема и интенсивности по сравнению с детьми младшего школьного возраста.

Юноши и девушки. С достижением высокого уровня физического развития и приобретением большого двигательного опыта могут решать существенно больший ряд игровых задач. Здесь уже на первое место выходит спортивная подготовка

Главное внимание сосредотачивается на тактике и результатах своих действий. В выборе тактики достижения цели в данном возрасте проявляется большая самостоятельность.

Ярко проявляются половые различия в выборы игр.

Учащиеся старших классов. Достигают наивысшего среди школьников физического и не только развития. В связи с этим логично, что на первое место выходит спортивная подготовка, в частности овладение

отдельными спортивными играми. Значение подвижных игр на данном этапе заключается в содействии в решении задач спортивной подготовки.

При этом следует учитывать, что процессы формирования организма еще не закончены. Поэтому проведение игр требует тщательного их подбора, анализа возможностей регулирования нагрузки. Хотя ребята этого возраста и способны переносить нагрузки наибольшей интенсивности по сравнению с остальными школьниками, но еще не могут сравниться в этом со взрослыми.

В игре юноши и девушки сосредотачивают основное внимание на тактике и результатах своих действий. Проявляют большое разнообразие в выборе тактических схем игры. С удовольствием берут на себя роль капитанов, руководителя игры, организуют действие своего коллектива

Начинает просматриваться половая дифференциация в выборе игр. Юношей больше привлекают игры требующие максимального проявления большинства физических качеств, особенно силы и ловкости. Это всевозможные эстафеты; игры с сопротивлением; игры требующие проявления быстроты; задания отличающиеся сложной координацией движений.

2. Подвижные игры в уроке физической культуры.

Подвижные игры достаточно широко представлены в школьной программе по физическому воспитанию. Наибольшее место они занимают в занятиях детей младших классов. В старших классах наибольшее значение они приобретают при развитии физических качеств и обучении технике спортивных игр.

Просматривается преимущественное распределение игр по признакам ведущего двигательного качества в зависимости от возрастных с учетом сензитивного периода развития физических качеств.

Использование той или иной игры зависит от части урока, в которой она проводится, а так же от направленности занятия и стоящих перед ним задач. В подготовительной части подвижные игры используют для концентрации внимания, овладения строевыми и общеразвивающими упражнениями; отчасти развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для игр проводимых в этой части, как правило, характерны небольшая продолжительность. Игры просты по содержанию и не требуют большого напряжения. Лучше если эти игры хорошо известны играющим. И, тем не менее, многим из них должны предшествовать подготовительные упражнения.

Естественно, что в основной части отдается предпочтение играм, способствующим наиболее полному решению стоящих перед занятием задач. Все из них, в конечном счете можно разбить на две основные группы. Это способствование развитию двигательных качеств или обучение двигательным действиям и их совершенствование. Как правило, подвижные игры проводятся в последней трети основной части.

Игры, проводимые в заключительной части занятия, должны способствовать быстрому восстановлению, т.е. осуществлять плавный переход от нагрузки большой интенсивности к покою, переключение с активной двигательной деятельности на другие ее виды. Повышение эмоционального состояния в конце занятия, возникающего, как правило, под воздействием игры, способствует появлению чувства удовлетворения от прошедшего занятия.

Насыщенность урока игровым материалам зависит от многих условий, и прежде всего от возраста занимающихся. Уроки в младших классах могут целиком состоять из подвижных игр. Так называемые игровые уроки. Среди них можно выделить отдельные (тематические) уроки, направленные на изучение сложного игрового материала определенной игры. Но, наибольшее значение, все гаки имеет форма комплексного урока, где игры используются в сочетании с другими физическими упражнениями.

Степень овладения подвижными играми и интерес к ним во многом зависят от предварительного планирования. Оно должно обеспечивать правильную последовательность и преемственность в их изучении. Соблюдать принцип систематического использование подвижных игр на протяжении всего учебного года. Для этого учитель должен ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к играм программой и распределить их по четвертям и отдельным занятиям. Не будет лишним при этом учет следующих моментов.

В первой и последней четвертях игры, как правило, проводятся на открытых площадках. Основной учебный материал составляют легкоатлетические упражнения. Поэтому целесообразно планировать игры с бегом, метаниями на дальность и т.п. Занятия во второй и третьей четверти проводятся в основном в зале и здесь преобладают игры способствующие развитию координационных способностей: чувство равновесия, ритма; пространственно-временное ориентированию и т.п. При возможности проведения лыжной подготовки можно привлечь значительный арсенал зимних игр.

Отобрав игры, их располагают в порядке возрастания трудности. К концу года желательно планировать игры использование уже хорошо знакомых игр, что позволит правильно оценить степень овладения этим разделом школьной программы.

Умение играть, с точки физического воспитания, характеризуется:
знанием правил и умением правильно пользоваться ими;
умение целесообразно использовать игровые приемы;
способность согласованно действовать в игре.

3. Подвижные игры в режиме дня школьников, спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Значение подвижных игр в жизни детей велико. Поэтому использованием их при урочной форме организации физического воспитания

не исчерпывается имеющийся в них потенциал для воздействий на физическое воспитание подрастающего поколения

Подвижные игры находят свое место и не теряют своего значения и при других формах организации физического воспитания. Так подвижные игры являются неотъемлемой составной частью режима дня школьников, особенно младших классов.

Целесообразно использование подвижных игр во время перемен. Ведь переключение школьников с малоподвижной деятельности на активные движения повышает гигиеническую ценность перемен и увеличивает эффективность занятий. Из-за того, что подвижную игру невозможно организовать за 5 минут чаще всего их проводят на больших переменах. Для разных классов и, естественно, возрастов проводятся свои игры.

Руководят играми классные руководители и учителя физической культуры. Последние должны, как специалисты в области физического воспитания играть ведущую роль, как в непосредственном проведении этих перемен, так и оказании помощи в подготовке к ним других учителей.

Желательно подбирать игры широкодоступные с простым содержанием. Игры с мячом не рекомендуются, как излишне возбуждающие и требующие очень четкой организации играющих. Хорошо, если они не будут связаны с большим напряжением и позволят принять в игре участие каждому желающему. Вступление в игру и выход из нее не

должны иметь ни каких ограничений. Игры прекращаются за несколько минут до начала урока, чтобы дать школьникам время успокоиться и подготовиться к уроку.

Широко используются игры и в группах продленного дня при проведении обязательного спортивного часа, так как эти группы организуются для детей младших школьных возрастов, то подвижные игры, как правило, составляют содержание большей части спортивного часа

Трудно представить без подвижных игр какой-либо школьный праздник. Во время школьных мероприятий подвижные игры помогают организовать детей, провести праздник более увлекательно и интересно. Используются массовые игры. Чаще всего с музыкальным сопровождением, танцами и песнями. Наибольшую привлекательность для детей представляют игры-аттракционы. Используются игры, как правило, в начале и конце основных праздничных мероприятий. В ряде школ проводятся праздники целиком посвященные подвижным играм.

В настоящее время подвижные игры являются не только формой досуга, но формой организации соревнований. В этих соревнованиях с большим удовольствием принимают участие и дети и взрослые. По направленности их можно разделить на два основных направления: во-первых, военно-патриотические игры; во-вторых, с преобладанием непосредственно соревновательной деятельности. Среди игр военно-патриотической направленности из недалекого прошлого можно назвать «Зарницу», «Орленок». Другое направление представлено играми типа

«Веселые старты», ее белорусский вариант «На старт вызывает «Спортландия», «Папа, мама и я - дружная семья!».

В любом случае основная роль в организации соревнований по подвижным играм принадлежит школе. Соревнования проводятся для школьников всех возрастов. Команды, как правило, смешанные по возрасту и полу. Поэтому очень важно составить комплекс игр, отвечающие интересам и возможностям каждой возрастной группы участников и их полу.

Наибольшей популярностью пользуется следующая система подсчета очков, где за победу дается три очка, за ничью по два и проигравшие получают одно очко. К ним могут прибавляться очки за конкурс капитанов и болельщиков.

Большое значение имеет непосредственно сама организация соревнований. В ней нет мелочей, так как от нее зависит эмоциональное состояние участников и зрителей, во многом влияющее на общее впечатление от проведенного мероприятия. Зал по случаю соревнований должен быть специально оборудован, красочно украшен, иметь средства, позволяющие оперативно демонстрировать ход борьбы, счет. Желательно наличие в зале радиодификации. Обязательно медицинское обслуживание.

Не стоит забывать и о зрителях. Желательно пригласить родителей ребят непосредственно принимающих участие в соревнованиях.

Через подвижные игры, соревнования по подвижным играм для многих детей лежит путь к занятиям в спортивных секциях. И здесь трудно переоценить роль игры. Хотя, по существу, здесь идет речь об использовании игрового метода на начальном этапа спортивной подготовки, как наиболее эффективного и отвечающего ее задачам. Ведь использование игрового метода, с одной стороны, обеспечивает комплексное воздействие на занимающихся, где вместе с формированием двигательных умений и навыков оказывается воздействие и на развитие физических качеств. С другой стороны, применение отдельных игр, позволяет воздействовать

И избирательно. Чем младше возраст занимающихся, тем большее место занимает игровой метод во всем объеме тренировочных нагрузок.

Одним из достоинств данного метода является то, что он позволяет раньше начать изучение технически сложных упражнений. Обучение и совершенствование в игровых условиях придает сформированному навыку особую стабильность, гибкость и вариативность.

Другим их достоинством является то, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах круглогодичной подготовки. Игры позволяют с успехом решать задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и др.

Игры помогают оживить и разнообразить тренировку. Проведение тренировки на эмоциональной подъеме, вызванным использованием игрового метода, позволяет занимающимся выполнить больший объем тренировочной нагрузки, чем в обычном эмоциональном состоянии, что повышает тренировки эффективность. Кроме того игры представляют собой

прекрасное средство для эмоциональной разгрузки, разрядка после напряженных физических нагрузок.

4. Методика обучения подвижным играм.

При рассмотрении методики обучения мы остановимся на следующих ключевых моментах:

Ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);

Дальнейшее изучение содержания и правил;

Внесение дополнений и изменений в содержание и правила игры;

Сам процесс овладения игрой складывается из двух взаимосвязанных этапов: создание психологических, физических предпосылок (для понимания сущности игры и необходимых действий) и непосредственное овладение игрой (многократное участие в игре с выполнением всех ролей).

Выбор игры.

Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом четко надо знать задачи, которые могут быть решены, а также состав группы, форму предстоящего занятия и место его проведения.

Далеко не всякая игра подходит для любого количества играющих. Для каждой игры количество игроков должно быть оптимальным.

Форма занятия во многом играет определяющую роль. То, что подходит для перемены, не всегда пригодно для урока и т.п.

На выбор игры влияет и место проведения. Игры, требующие больших пространств непригодны для малых залов. Так же невозможно провести игры требующие инвентаря без оно. Поэтому учитель должен иметь в своем арсенале большой запас игр, а главное, уметь их творчески видоизменять и приспособлять к конкретным условиям.

Подготовка места и инвентаря.

От уровня подготовки игры во многом зависит эмоциональное состояние играющих и, следовательно, степень ее положительного воздействия

В подготовку игры входит не только ее выбор учителем. А так же подготовка помещения, площадки; расстановка инвентаря и его расстановка и т.п.

Подготовку целесообразно проводить заблаговременно, тщательно. Не будет лишним привлечь к этой работе и детей.

Организация учащихся.

Один из важных компонентов, от которого во многом зависит сам ход игры. Организация учащихся включает расстановку учащихся при объяснении, выбор водящих, капитанов и их помощников, распределение детей по командам.

Определение водящих (капитанов) можно осуществляться различными способами. Это может быть назначение водящего непосредственно человеком, руководящим проведением этой игры; водящего (капитана) выбирают сами играющие; водящий определяется по результатам

предыдущих игр, по жребию или в порядке очередности и т.п. Естественно, выбор того или иного способа диктуется конкретной обстановкой.

Важно правильно распределить силы играющих по командам, ведь неравенство сил делает игру неинтересной. При распределении по командам можно использовать выбор самого руководителя, выбирать с помощью расчета и т.п.

Немаловажную роль при организации игры имеет выбор помощников и судей. Выбранные для этого ребята выступают в роли счетчиков очков и времени; наблюдают за порядком и состоянием мест игры и результат их действий во многом определяет конечный результат всей игры.

Помощником может быть любой из присутствующих на занятиях. Это могут быть ребята освобожденные от занятий по состоянию здоровья, но присутствующие на занятии, ребята с ослабленным здоровьем. Но в любом случае, лучше всего, если это будут ребята, пользующиеся авторитетом среди сверстников. Важна и специальная подготовка помощников и судей; ее следует начинать с первых лет обучения.

Объяснения.

Изучение любой игры начинается с ее объяснения. Чем более четко и понятно оно будет, тем более успешно пройдет начало игры. Объяснение лучше делать в том построении, из которого она будет начинаться.

Объяснение не следует затягивать, ведь дети с нетерпением ждут начало игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказывать нужно живо, образно. Особенно это важно в имитационных играх с детьми младшего возраста. Дополнение в необходимых случаях рассказа показом должно не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать желание к активному действию.

При объяснении преподаватель должен стремиться занять место, с которого все могли бы его слышать. К примеру, если игра проходит в кругах, то он встает в 1-2 метрах от середины круга. При построении в шеренги ему лучше занять место перед строем и т.д.

После объяснения необходимо выяснить то, что оказалось непонятным. Повторно остановить на этих моментах. После того можно начинать пробную попытку.

Руководство игрой.

Руководство игрой самый трудный и самый ответственный момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры обеспечивает достижение планируемого педагогического результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:
наблюдение за действиями участников и команд;
выявление возникающих ошибок и их исправление;
указание правильного способа коллективных и командных действий;
пресечение индивидуализма, грубости и неэтичного отношения к товарищам;
регулирование нагрузки и т.п.

В руководстве игрой проявляется мастерство педагога. Оно целиком основывается на его умении видеть и понимать ход игры.

Руководитель должен выбрать какое место, откуда ему видна вся площадка. В сложных играх следует обязательно привлекать помощников.

Направляя игру, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь при этом активности, самостоятельности и творческой инициативы играющих. При необходимости он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в том или ином случае.

Замечая возникающие ошибки, следует их своевременно исправлять, не давая им закрепиться. Исправления могут вноситься как по ходу игры, так и во время специальных остановок. В момент остановки, играющие должны находиться на местах, где их застала команда учителя. Объяснять ошибку нужно кратко, по возможности сопровождая ее показом. Когда этого для устранения ошибки недостаточно, используют специальные упражнения, отдельно разбирают возникшие ситуации с объяснением нужных действий.

Из-за высокой эмоциональности игровых действий довольно часто в ходе игр проявляется чрезмерная возбужденность, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики поведения. Преподаватель обязан предвидеть и предупреждать их появление, систематически воспитывать у занимающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам команды, учить уважительно относиться к товарищам и соперникам, играть честно, соблюдая правила игры.

Как говорилось выше, в решении этих задач большую роль играет судейство. Вмешательством в игру, оценкой действий и требованием к соблюдению правил судья направляет и удерживает ход игры в определенных рамках. Чем больше быстры, уверенны и понятны для ребят его действия, тем выше его авторитет.

Критерий определения результатов игры должен быть достаточно прост и понятен для ребят, но, в то же время достаточно полон. В большинстве игр не следует ограничиваться только подсчетом очков и секунд; обязательно нужно учитывать и правильность выполнения игровых действий участниками. Это стимулирует закрепление

Контрольные вопросы:

1. Какие вы знаете требования к подбору игр?
2. Что следует учитывать при подборе подвижной игры в уроке физической культуры?
3. Чем характеризуется умение играть, с точки физического воспитания?
4. Какие подвижные игры проводятся в режиме дня школьников спортивно-оздоровительных мероприятий?
5. Перечислите ключевые моменты, при рассмотрении методики обучения подвижным играм.
6. Как правильно подобрать игру на уроке?

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ №2 (Практические занятия)

Практический материал по волейболу для студентов спортивно-педагогического факультета.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Упражнения. 1. Подбросить мяч вперед-вверх на 6 м, переместиться вперед и поймать его.

2. То же, но после броска присесть.

3. В парах. Стоя на противоположных боковых линиях, мяч в руках у каждого, игроки одновременно подбрасывают мячи вверх на 5 м, затем бегут к противоположной боковой линии и ловят мяч, подброшенный партнером.

4. То же, но игроки после броска мяча выполняют кувырок вперед, потом бегут и ловят мяч.

5. В тройках. Один волейболист с мячом стоит в зоне 3, второй — на линии нападения в зоне 4, третий — на линии нападения в зоне 2. Из зоны 3 игрок набрасывает мяч или в зону 4, или в зону 2 на 1—1,5 м выше сетки. Игрок, в чью зону летит мяч, выбегает к сетке, прыгает и ловит его над сеткой (сетку не задевать, среднюю линию не переступать).

Упражнения. 1. По сигналу выполняются перемещения приставным шагом влево, вправо.

2. Стоя в зоне 3у сетки, игрок перемещается приставными шагами в зоны 4и 2.

3. В тройках. Один игрок в зоне 4с мячом, другой — в зоне 2, третий в зоне 3 с противоположной стороны сетки готов выполнить блокирование. Волейболист зоны 4 или 2 набрасывает мяч на 1,5 м выше сетки на трос. Игрок зоны 3 перемещается приставными шагами и старается коснуться мяча ладонями над сеткой (руки можно переносить за сетку).

4. В парах. Один спортсмен с мячом стоит в зоне Оспиной к сетке, другой — в зоне лицом к сетке. Из зоны 3 игрок бросает мяч за лицевую линию на 5—6 м, игрок зоны 6 поворачивается кругом, бежит лицом вперед и ловит мяч прямыми руками перед собой.

5. То же, но игрок зоны б двумя руками снизу перебивает мяч за голову, посылая его в площадку.

Упражнения. 1. В парах. Один игрок набрасывает мяч на 2 м правее или левее партнера, не добрасывает до него или перебрасывает. Партнер быстро перемещается к месту падения мяча и до касания с ним должен успеть остановиться, принять исходное положение, а потом поймать мяч.

2. То же, что и в упражнении 1, но, поймав мяч, игрок бросает его вперед-вверх, имитируя передачу.

3. То же, что и в упражнении 2, но мяч набрасывается на 3 м (вправо, влево, вперед, назад) от игрока

4. Прием и передача мяча двумя руками сверху

Надежный прием и точная передача мяча — это та основа, на которой строятся в волейболе атакующие действия. От того, насколько умело владеют игроками этим техническим элементом, во многом зависит успех команды.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Упражнения. 1. Игроки становятся в колонну в зоне 5. Водящие располагаются с мячом в зонах 4, 3\ 2 за сеткой. Водящий из зоны 2 перебрасывает через сетку мяч, к которому выбегает игрок из колонны и передачей посылает мяч обратно. Затем он перемещается приставными шагами вправо в зону 3 навстречу мячу, наброшенному водящим через сетку из зоны 3, перебрасывает мяч через сетку, перемещается далее в зону 2 и снова перебрасывает через сетку мяч, адресованный ему на выход из зоны 4, а затем перемещается в конец колонны.

2. То же, что и упражнение 1, но игроки построены в колонну в зоне 1. Перемещение к наброшенным мячам выполняется приставными шагами левым боком вперед.

3. Игроки построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель (тренер) с мячом располагается в зоне 3 и поочередно набрасывает мяч за голову занимающегося. Тот перемещается назад, принимает исходное положение и на уровне головы передает мяч в зону 3.

Упражнения. 1. Один игрок бросает мяч через сетку в стороны, а другой, находясь в средней стойке в зоне 6, быстро перемещается к месту падения мяча и должен до касания руками мяча принять исходное положение, подставить ладони обеих рук под мяч на уровне лица.

2. То же, что и в упражнении 1, но игрок после выхода под мяч выполняет передачу в зону 3.

3. Передача мяча у тренажера «Падающий мяч». Обратить внимание занимающихся на необходимость приема мяча в положении, когда ноги согнуты. Разгибая ноги, туловище и руки, выполнить передачу вперед-вверх.

III. Несимметричное положение кистей на мяче. Большие пальцы рук направлены вперед. Локти отведены в стороны или опущены вниз.

Упражнения. 1. Игрок располагает кисти рук на мяче так, чтобы указательные и большие пальцы обеих рук образовали на тыльной стороне мяча треугольник (рис. 21). Большие пальцы рук должны быть обращены к лицу. При этом следует указать волейболисту, что если положение треугольника нарушено — указательные пальцы разведены — то локти опускаются вниз. Если же широко разведены большие пальцы рук, т.о. локти подняты и направлены в стороны, что является ошибкой.

2. То же, что и в упражнении 1, но после правильного расположения кистей на мяче руки выпрямляются, мяч выталкивается вперед-вверх. В момент броска кисти не следует разворачивать вовнутрь.

Упражнения. 1. Игрок располагается перед тренажером «падающий мяч» (рис. 22) так, чтобы, находясь в исходном положении (рис. 20, 4), мяч оказался на кистях рук,

которые расположены на уровне лица. Направляя мяч вверх-вперед, игрок одновременно разгибает ноги, туловище и руки. Разгибая руки, игрок сопровождает мяч кистями (рис. 20, 5—6).

2. Из исходного положения игрок, разгибая ноги, туловище и руки, встречным движением кистей ударяет по мячу (который закреплен в тренажере), прикасаясь к нему фалангами пальцев. Кисти слегка напряжены. Жесткого, явно различимого удара пальцами рук не должно быть. Пальцы, соприкасаясь с мячом, на какое-то мгновение разгибаются (момент амортизации), а затем, незначительно сгибаясь, коротким движением отбивают мяч.

3. Перед выполнением упражнения игрок закрепляет тренажер «Сигнал» на правой руке [71]. Накладка с отверстиями надевается на указательный и средний пальцы, а манжетка с приспособлением закрепляется на середине плеча (рис. 23) так, чтобы леска тренажера при выпрямленной руке и согнутой кисти была натянута. Игрок располагается у стены в 1 м от нее. Многократное выполнение передачи в стену должно сопровождаться полным выпрямлением рук и незначительным сгибанием кистей. При этом должен раздаться сигнал тренажера. Если руки в локтевых суставах не выпрямлены или кисти не сопровождают мяч, то сигнал не последует.

4. Игрок подбрасывает мяч над собой на высоту до 1 м, сгибает ноги и встречным движением (разгибая ноги, туловище и руки) кистями отбивает его, посылая вперед-вверх.

5. В парях. Один волейболист точно набрасывает мяч, а другой принимает и передачей двумя руками сверху направляет мяч обратно партнеру.

6. Передача мяча на расстоянии 4 м. Передача мяча имеет свою смысловую задачу, структуру движения, особенности выполнения и в процессе игры служит средством достижения определенной цели. В связи с этим исследования двигательного состава «второй передачи» мяча, проведенные О.П. Топышевым [69], представляют определенный интерес. Им установлено, что в состав «второй передачи» мяча входят:

1) стартовая фаза, то есть предварительная готовность игрока к выполнению приема. В этой фазе игрок оценивает игровую ситуацию, в ней закладывается программа последующих действий на основе этой оценки;

2) подготовительная фаза — непосредственная подготовка к выполнению основной задачи технического приема (передачи мяча) путем выбора места встречи с мячом и перемещения на это место;

3) рабочая фаза — реализация смысловой задачи приема (выполнение передачи ударным движением);

4) заключительная фаза — действия, завершающие выполнение приема и переход к новым действиям.

В числе перечисленных фаз основными являются подготовительная и рабочая.

Исходя из данных исследования, О.П. Топышев [69] разработал метод обучения и совершенствования «второй передачи» мяча, названный фазным методом. Его отличие от традиционного обучения как варианта расчлененного метода состоит в том, что обучение и совершенствование передачи мяча проводится строго по фазам. При этом стабилизируется рабочая фаза, которая за счет подготовительной фазы адаптируется к действию сбивающих факторов. В результате этого процесса эффективность обучения и совершенствования становится на 17,1% больше, чем при общепринятой методике.

ПРЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Упражнения. 1. В парах на расстоянии 6 м. Один игрок недобрасывает мяч на 1,5— 2 м или бросает в сторону, другой быстро перемещается под мяч и ловит его прямыми руками впереди-внизу.

2. То же, что и в упражнении 1, но игрок после выхода к мячу подбивает его.

Упражнения. 1. Находясь в исходном положении, игрок выставляет прямые руки вперед-вниз. Одна кисть накладывается на другую. Приблизив локти друг к другу, спортсмен супинирует предплечья. Из этого положения, разгибая ноги и туловище, выводит прямые руки вверх до уровня плеч. Упражнение выполняется многократно.

2. Один игрок держит мяч на высоте 1 м от пола, другой из исходного положения, разгибая ноги и туловище, производит удар нижней частью предплечий снизу по мячу (имитируя передачи двумя руками снизу).

3. В парах. Один с расстояния 4 м по средней траектории набрасывает мяч, другой из средней стойки принимает исходное положение и ударом снизу возвращает мяч партнеру.

Упражнения. 1. В парах, на расстоянии 4 м. Один игрок набрасывает мяч по средней траектории, а другой подбивает его снизу, сообщая мячу поступательное движение настолько, чтобы он точно опустился около партнера.

2. В тройках. Один волейболист стоит на линии нападения, другой — в середине зоны 6, третий — около сетки. С линии нападения мяч набрасывается в зону 6, а оттуда игрок активным встречным движением двумя руками снизу передает мяч к сетке.

3. То же, что и в упражнении 2, но мяч перебивается через сетку.

4. В парах, на расстоянии 5 м. Один игрок несильным ударом посылает мяч, а другой, подставляя руки, без активного встречного движения подбивает мяч, направляя точно на партнера.

5. То же, что и в упражнении 4, но игрок посылает мяч с большей скоростью. Партнер, принимая мяч, больше сгибает ноги и незначительно выпрямляет туловище. Руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз, тем

самым погашая встречную скорость. Мяч направляется игроку, производящему удар.

ПРИЁМ ПОДАЧИ

Упражнения. 1. Игроки в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один имитирует подачу, а другой до касания партнером мяча в ответ на его действия принимает стойку готовности.

2. Игроки стоят на расстоянии 10—12 м друг от друга. Один выполняет подачу и точно посылает мяч на партнера. Последний должен своевременно принять стойку готовности, переместиться и занять исходное положение до касания мяча.

3. То же, что и в упражнении 2, но через сетку.

Упражнения. 1. Игрок располагается на площадке в средней стойке так, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края сетки к лицевой линии, проходила через его грудь.

2. Игрок располагается на площадке так, как ему рекомендовано в упражнении 1. Партнер, стоя с мячом за лицевой линией противоположной площадки, имитирует подачи различными способами. Если имитируется нижняя прямая подача, то игрок делает шаг вперед, если верхняя боковая, то шаг назад и т.д. Игрок обучается принимать правильное положение перед приемом подачи в зависимости от способа ее выполнения.

3. То же, что и в упражнении 2, но партнер не имитирует подачу, а подает мяч в зону, указанную тренером.

Упражнения. 1. Игроки в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один по различным траекториям и с различной скоростью направляет мяч на другого, который должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять мяч или сверху или снизу двумя руками. Способ приема избирается произвольно в зависимости от ситуации.

2. То же, что и в упражнении 1, но один игрок принимает мячи, поочередно посылаемые ему различными способами от двух партнеров.

Упражнения. 1. В тройках. Двое игроков стоят на противоположных боковых линиях площадки, третий — между ними, чуть в стороне. Один с линии подает мяч на другого, а тот, приняв мяч, направляет третьему.

2. То же, что и в упражнении 1, но двое стоят с противоположных сторон сетки в 6 м от нее, третий — в зоне 3. Один подает мяч, второй принимает подачу и должен дослать мяч в зону 3.

3. То же, что и в упражнении 2, но игрок, выполняющий подачу, стоит за лицевой линией.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Упражнения. 1. В парах. Один игрок располагается с мячом около сетки, другой находится в 3 м от нее. Игрок, стоящий около сетки, многократно подбрасывает мяч двумя руками снизу вверх на 1 м выше сетки. Волейболист, выполняющий удар, должен начать разбег в тот момент, когда руки партнера с мячом прошли уровень плеч; выполнив разбег, он прыгает и бьет по мячу. Если нападающий начал разбег по установленному сигналу и забежал под мяч, то в следующий раз он должен начать разбег, когда руки партнера уже прошли уровень плеч. Если же нападающий запоздал с выходом к мячу, то очередной разбег он начнет, когда руки партнера с мячом еще не дошли до уровня плеч. Таким образом игрок подбирает для себя оптимальный разбег.

2. То же, что и в упражнении 1, но с передачи, выполненной партнером на 1 м выше сетки; сигналом к началу разбега для нападающего будет касание партнером мяча.

Упражнения. 1. Выполняя разбег, напрыгнуть одной ногой на опору с приставлением другой или одновременно на две ноги, выставленные перед туловищем так, чтобы полностью погасить продвижение вперед.

2. То же, что и в упражнении 1, но после постановки ног на опору выпрыгнуть вверх без значительного продвижения вперед.

3. То же, что и в упражнении 2, но в прыжке выполнить имитацию нападающего удара.

Упражнения. Исходное положение — ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед-вверх. Кистью правой руки игрок ударяет по ладони левой, правая рука после удара без задержки опускается вниз.

Игроки в парах на расстоянии 6 м друг от друга поочередно выполняют удары правой рукой по мячу, лежащему на ладони левой руки, выставленной вперед-вверх, направляя мяч в пол с отскоком партнеру. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость выполнения удара именно прямой рукой с последующим опусканием ее вниз.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему — другой.

Волейболисты, стоя на полу, располагаются полубоком, левым плечом к сетке (для правши) в 60—70 см от нее так, чтобы верхний трос был на уровне головы. Мяч на ладони левой руки выставляется над сеткой (рис. 28.). Ударом правой руки мяч перебивается через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после удара без задержки опускается вниз, сетку не задевать.

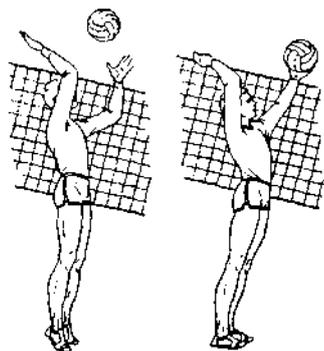


Рис 28

4. То же, что и в упражнении 3, но игрок левой рукой подбрасывает мяч, а правой перебивает его через сетку. Занимающиеся при выполнении нападающего удара могут подниматься на носки (рис. 28.).

5. Тренажер закрепляется на сетке так, чтобы мяч был выше ее на 20 см и вынесен на 10 см (рис. 29).

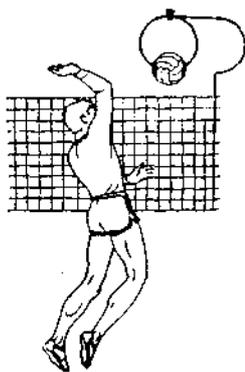


Рис 29

6. Игрок, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на две ноги под углом 45° к ней и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из тренажера. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз, сетку не задевать.

7. То же, что и в упражнении 5, но нападающий удар выполняется после разбега в 2—3 шага под углом 45° к сетке.

БЛОКИРОВАНИЕ

Упражнения. 1. Блокирующий из исходного положения резко выставляет левую ногу вперед на пятку, приставляя правую, и, активно взмахнув руками, выпрыгивает вверх. Выставляя левую ногу вперед на опору с пятки, игрок затормаживает возможное продвижение вперед после выпрыгивания.

2. Игрок перемещается приставными шагами вправо около сетки. Перед выполнением прыжка он выставляет правую ногу на шаг вперед-вправо,

затормаживая тем самым дальнейшее продвижение в сторону, приставляет левую ногу и прыгает вверх.

3. То же, что и в упражнении 2, но игрок перемещается влево и выставляет для стопора левую ногу.

Упражнения. 1. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Выпрыгнув вверх и коснувшись ладоней партнера над сеткой, игроки стараются, преодолевая сопротивление, перенести кисти через сетку. Прыжок должен выполняться одновременно.

2. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо, прыгает и имитирует блок около сетки, другой копирует его действия, стараясь ладонями коснуться его рук над сеткой.

3. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Один старается перебросить мяч через сетку несколько левее или правее от блокирующего, который после перемещения в сторону ставит блок и преграждает путь мячу на свою сторону. 2—4 игрока с мячами располагаются вдоль сетки с одной стороны (на расстоянии 1,5—2 м друг от друга). Остальные спортсмены построены в колонну с противоположной стороны сетки в зоне 4. Игроки с мячами поочередно набрасывают их на верхний трос, а блокирующие из колонны должны успеть переместиться, выпрыгнуть напротив мяча и накрыть его руками сверху.

4. То же, что и в упражнении 4, но колонна располагается в зоне 2, а волейболисты перемещаются вдоль сетки левым боком вперед.

5. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Один подбрасывает мяч на разную высоту для нападающего удара, прыгает и бьет по нему. Другой должен точно определить место, время отталкивания и поставить блок.

Упражнения. 1. Мяч закреплен в тренажере на необходимой высоте. Игрок располагается в 0,5 м от сетки напротив тренажера, руки перед туловищем. Волейболист сгибает ноги, выполняет мах руками, согнутыми в локтевых суставах, проносит их перед туловищем и прыгает вверх (рис. 38). В наивысшей точке прыжка игрок выталкивает мяч из тренажера и опускает руки перед туловищем вниз.

2. Игроки в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Один набрасывает мяч на трос, а другой блокирует. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость выноса согнутых рук перед туловищем до постановки блока и опускания после него.

3. Блокирующий располагается в зоне 3. Нападающие удары поочередно выполняются на стыке зон 3-4 и 3-2. Блокирующий должен успеть переместиться, поставить блок, не задевая руками

Упражнения для совершенствования техники стоек и перемещений

1. Из низкой, средней и высокой стоек игрок перемещается по

площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приема мяча сверху и снизу.

2.Перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.

3.То же, что и в упражнении 2, но перемещение из зоны 2 в зону 3 и обратно.

4.Перемещение шагом вперед, в стороны, назад с выполнением передач мяча над собой.

5.То же, что и в упражнении 4, но игроки перемещаются бегом.

6.Игроки построены в колонну в зоне 6. Преподаватель (тренер) бросает мяч из зоны 4 в зону 3, куда выходит занимающийся, который передачей возвращает ему мяч, а сам направляется в конец колонны.

7.То же, что и в упражнении 6, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

8.Игроки построены в колонну в зоне 7. Преподаватель посылает мяч из зоны 6 в зону 2, куда поочередно выходят занимающиеся, которые передают мяч в зону 3.

9.То же, что и в упражнении 8, но игроки построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

10.Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны.

11.Стоя на стульях в зонах 4, 3, 2, игроки держат мячи над сеткой. С противоположной стороны сетки из колонны, расположенной в зоне 4, занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо вдоль сетки, прыгают и надавливают ладонями на мячи.

12.То же, что и в упражнении 11, но занимающиеся перемещаются приставными шагами влево из зоны 2.

13.Из зон 4, 2, 3 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

Выход вперед и прием нападающих ударов.

Упражнения для совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху

1.Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м от нее.

2.Передачи мяча в стену в высокой стойке с расстояния 1,5 м от нее.

3.Передачи мяча в стену в низкой стойке с расстояния 1 м от нее.

4.То же, что и в упражнении 1, но после передачи игрок поворачивается на 360° через левое (правое) плечо. Передача в стену выполняется повыше. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м. После передачи игрок поворачивается на 360°.

5.То же, что и в упражнении 5, но после передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа.

6.В тройках. Игроки располагаются на вершинах треугольника. Двое

поочередно посылают мячи на третьего, который из положения средней стойки направляет мячи в обратном направлении.

7. В парах. Один с расстояния 2 м бросает мяч в стену, другой, стоя в 3—4 м от нее, принимает отскочивший мяч и передает его партнеру.

8. В парах на расстоянии 4 м друг от друга игроки передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону.

10. То же, что и в упражнении 9, но игроки, продвигаясь в сторону, переступают через три гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 3 м друг от друга.

11. В парах игроки располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один передает мяч на 1 м за голову другому и выходит на 1 м вперед. Партнер перемещается назад и передает мяч обратно на продвинувшегося вперед игрока и т. д. Волейболисты выполняют 5-6 передач, продвигаясь в одну сторону, а затем в обратном направлении.

12. То же, что и в упражнении 11, но игроки, продвигаясь в одну сторону, переступают через гимнастические скамейки, поставленные на расстоянии 4 м друг от друга.

13. Передачи двумя мячами через сетку из колонн, расположенных одна против другой. Упражнение выполняется в двух колоннах с каждой стороны сетки на расстоянии 4 м одна от другой. По сигналу мяч передается через сетку в колонну, расположенную напротив. Игроки, выполнившие передачу, перемещаются в конец колонны, расположенной рядом.

14. То же, что и в упражнении 13, но мяч передается в колонну, расположенную по диагонали. Игрок, выполнивший передачу, перемещается в конец встречной колонны.

15. Игроки располагаются в колоннах в зонах 2 и 4. Выполняется передача мяча из зоны 2 в зону 4 и обратно. Игрок, выполнивший передачу, убегает в конец встречной колонны.

16. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, из зоны 2 — в зону 3, а оттуда в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 2, перемещается в конец колонны.

17. То же, что и в упражнении 16, но мяч из зоны 2 передается в зону 4.

18. Игроки стоят в колонне в зоне 4 и по одному в зонах 3 и 6. Из зоны 6 мяч передается в зону 4, из зоны 4 в зону 3, а оттуда в зону 6. Игрок, выполнивший передачу в зоне 4, перемещается в конец колонны.

19. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 и по одному в зонах 4 и 6. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3. Из зоны 2 игрок перемещается в зону 3, выполняет передачу в зону 4 и перемещается в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 4, возвращает мяч в зону 6.

20. Игроки располагаются в колонне в зоне 4 и по одному в зонах 2 и 6. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3. Из зоны 4 игрок перемещается в зону 3, выполняет передачу в зону 2 и перемещается в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 2, возвращает мяч в зону 6.

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками снизу.

1. Игроки располагаются в колонне в зоне б и по одному в зонах 2 и 4. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону б, из которой он двумя руками снизу передается в зону 2, а оттуда — в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне б, перемещается в конец колонны.

2. Игроки выстраиваются в колонну в зоне б и по одному в зонах 4 и 3. Преподаватель с мячом стоит на противоположной площадке и, перебрасывая мяч через сетку, направляет его в зону б, из которой он двумя руками снизу передается в зону 3, а оттуда — в зону 4 и снова возвращается преподавателю. Игрок, выполнивший передачу в зоне б, перемещается в конец колонны.

3. То же, что и в упражнении 2, но из зоны б мяч передается в зону 4, оттуда — в зону 3 и снова преподавателю.

4. Волейболисты располагаются в колонне в зоне б и по одному в зонах 4 и 2. Игроки из зоны б поочередно передачей снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и перемещаются в конец колонны.

5. Спортсмены в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному — в зонах б и 3 (по обе стороны сетки). Из зоны б мяч направляется в зону 3, а оттуда — в зону 4, из которой двумя руками снизу он перебрасывается через сетку в зону б. Игрок, перебравший мяч через сетку, перемещается в конец колонны.

6. То же, что и в упражнении 5, но колонны игроков расположены в зонах 2.

7. Игроки расположены в колонне в зоне 4 3—4 м от сетки, лицом к ней. Один игрок стоит в зоне 3, другой — на линии нападения и бросает мяч в сетку, его поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне. После приема мяча, отскочившего от сетки, и передачи его в зону 3 игрок перемещается в конец колонны.

8. То же, что и в упражнении 7, но колонна игроков расположена в зоне 2.

9. Игроки располагаются в колонне в зоне б, преподаватель с мячом — в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 2. Игроки, перемещаясь в сторону, поочередно принимают мяч и передают его в зону 3.

10. Волейболисты располагаются в колонне в зоне б. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной площадке. Несильным ударом он направляет мяч через сетку, игроки, поочередно выходя под мяч, принимают его и передают в зону 2 или 3.

11. Игроки располагаются в колонне в зоне б, преподаватель с мячом — в зоне 3, из которой бросает мяч по высокой траектории за пределы площадки. Волейболисты из колонны быстро перемещаются за пределы площадки и двумя руками снизу возвращают мяч в зону 3.

12. То же, что и в упражнении 11, но мяч после приема перебивается через сетку.

Упражнения для совершенствования техники подач

1. Нижняя прямая подача,
2. Нижняя боковая подача,
3. Верхняя прямая подача с вращением,
4. Верхняя прямая подача нацеленная,
5. Верхняя прямая подача планирующая,
6. Верхняя боковая подача с вращением (силовая),
7. Верхняя боковая подача планирующая.

Упражнения для совершенствования техники приема подач

1. Шесть игроков располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. подача производится по высокой или средней траектории. Занимающиеся принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание игроков на необходимость пристального наблюдения за подающим игроком и своевременное перемещение их навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятие устойчивого исходного положения перед приемом мяча.

2. То же, что и в упражнении 1, но подача производится по средней траектории. Занимающиеся перестраиваются и располагаются на площадке ломаной линией. Прием подачи выполняется двумя руками снизу с передачей в зону 3. Необходимо обратить внимание волейболистов на недопустимость преждевременной постановки рук для приема мяча двумя руками снизу.

3. Шесть игроков располагаются на одной половине площадки. Другие игроки выполняют подачи, попеременно меняя ее способы: подают ближе к сетке или дальше от нее. Волейболисты, принимающие подачу, следят за подающим игроком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема мяча. После приема мяч направляется в зону 3.

4. Три игрока располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. Передача после приема выполняется в зону 3.

5. То же, что и в упражнении 4, но игроки располагаются в зонах 1, 2 и подача производится в указанные зоны.

6. То же, что и в упражнении 5, но игроки располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимается по всей площадке. Следует обратить внимание спортсменов на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременное принятие исходного положения.

7. Шесть игроков располагаются на площадке. подача выполняется любым способом. Прием подачи осуществляется рациональным способом,

мяч передается в зону 3. После 10 подач игроки, принимающие мяч, меняются зонами.

8. То же, что и в упражнении 7, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону 2.

9. То же, что и в упражнении 8, но передача мяча после приема выполняется в зону 4.

Упражнения для совершенствования техники нападающего удара

1. После передачи мяча из зоны 3 — прямой нападающий удар из зоны 4.

2. После передачи мяча из зоны 3 — прямой нападающий удар из зоны 2.

3. То же, что и в упражнении 2, но удар выполняется из зоны 3.

4. После передачи мяча из зоны 3 — прямой нападающий удар из зон 4и 2с краев сетки.

5. То же, что и в упражнении 4, но с передачи мяча из зоны 2.

6. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3 и 2 с коротких передач из зон 3 и 2
1. Прямой нападающий удар в зонах 4, 3, 2 с высоких передач из зон 4, 3 и 2

8. После передачи мяча из зоны 3 — боковой нападающий удар из зон 4и 2.

9. То же, что и в упражнении 8, но с передачи мяча из зоны 2.

10. После передачи мяча из зоны 4 — боковой нападающий удар из зон 3 и 2.

11./ 1. После передачи мяча из зоны 4 — нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо.

То же, что и в упражнении 11, но с передачи мяча из зоны 3

12. После передачи мяча из зоны 3 — нападающий удар с переводом влево.

13. То же, что и в упражнении 13, но с передачи мяча из зоны 2.

Упражнения для совершенствования техники блокирования

1. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных по ходу разбега из зоны 4, после второй передачи мяча из зоны 3.

2. То же, что и в упражнении 1, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

3. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 к различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.

4. То же, что и в упражнении 3, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных у края сетки в зонах 4 и 2.

6. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 4и 2 после прострельных передач мяча из зоны 2.

7. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 2 и 3 после прострельных передач мяча из зоны 4.

8. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4 и 3, выполнении) с высоких передач мяча из зоны 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но передача выполняется из зоны 2.

10. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 3 и 2, выполнении) с высоких передач мяча из зоны 4.

11. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4с передачи мяча из зоны 3.

12. То же, что и в упражнении 11, но нападающие удары выполняются из зоны 2.

13. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых игроками зон 4, 3 передачи мяча из зоны 2.

14. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых игроками зон 5 и 3 с передачи мяча из зоны 4.

15. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых игроками зон 4, 3 и 2с передачи игрока зоны, вышедшего к сетке.

16. То же, что и в упражнении 15, но с прострельных передач мяча.

17. То же, что и в упражнении 15, но с высоких передач мяча.

Групповое (тройное) блокирование нападающих ударов, выполняемых из зоны 3 с передачи мяча из зоны

Упражнения для совершенствования тактики передач мяча.

В парах. Один игрок стоит с мячом в 3—4 м от сетки, другой — около нее. В одном случае первый передает мяч второму и приседает, а его партнер должен выполнить высокую передачу. В следующем случае первый передает мяч второму и бежит к нему, а партнер выполняет короткую передачу или передачу в прыжке.

1. Два игрока располагаются в зонах 4и 2у линии нападения, один волейболист находится в зоне 3у сетки, один — в середине площадки с мячом, пятый игрок располагается на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование. Игрок с середины площадки посылает мяч в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий блокирующего. Если он сделал движение вправо, то передача следует за голову в зону 2, если же он сделал движение влево, то мяч передается в зону 4.

2. Игроки располагаются в колонне в зоне 4, один с мячом стоит в зоне 6 и один — в зоне 4. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, куда выбегает игрок из колонны, который передает мяч в зону 4 и перемещается в конец колонны. Из зоны 4мяч возвращается в зону 6.

3. То же, что и в упражнении 3, но колонна расположена в зоне 5, а мяч из зоны 6 передается в зону 4, оттуда — в зону 2.

4.Игроки располагаются в колонне в зоне 3, один из них стоит в зоне 4, другой с мячом — в зоне 5. Из последней мяч передается в зону 3, оттуда прострельной передачей на край сетки в зону 4, затем игрок перемещается в конец колонны, а мяч из зоны 4 передается в зону 5.

6.То же, что и в упражнении 5, но мяч в колонну передается из зоны 1, а оттуда в зону 2 и снова в зону 1.

7.То же, что и в упражнении 5, но из колонны в зону 4 мяч передается один раз прострельно, а другой — по высокой траектории.

8.То же, что и в упражнении 6, но из колонны в зону 2 мяч передается один раз прострельной передачей, а другой — по высокой траектории.

9.Игроки располагаются в колонне в зоне 2 на линии нападения, один находится в зоне 3, другой с мячом — в зоне 6. Из последней мяч передается в зону 3 на выход игроку из колонны. Выйдя из колонны, волейболист выполняет короткую передачу в зону 3 и перемещается в конец колонны. Из зоны 3 мяч передается в зону 6.

10.То же, что и в упражнении 9, но колонна расположена на линии нападения в зоне 4.

11.Игроки строятся в колонну на линии нападения в зоне 2. Один игрок находится в зоне 2, другой с мячом — в зоне 6. Из последней мяч передается на выход игроку из колонны в зону 3. Выйдя в эту зону, игрок передает мяч за голову в зону 2 и перемещается в конец колонны. Оттуда мяч возвращается в зону 6.

12.То же, что и в упражнении 11, но колонна построена на линии нападения в зоне 4, один игрок стоит в этой зоне, другой с мячом — в зоне 6. После выхода из колонны в зону 3 игрок передает мяч за голову в зону 4.

13.То же, что и в упражнении 11 и 12, но мяч после выхода игрока из колонны передается в прыжке.

14.Волейболисты расположены в колонне на линии нападения в зоне 2, один игрок находится в зоне 4, другой — в зоне 2, третий с мячом — в зоне 6. На противоположной стороне площадки в зоне 3 стоит блокирующий игрок. Из зоны 6 мяч передается на выход игроку из колонны в зону 3. Если блокирующий игрок в момент передачи начинает движение влево, то передача должна последовать в зону 4. Если блокирующий сделал движение вправо, то передача следует за голову в зону 2, а затем мяч возвращается в зону 6.

15.То же, что и в упражнении 14, но колонна расположена на линии нападения в зоне 4.

16.То же, что и в упражнении 14, но игроки из зон 4 и 2 нападают, а блокирующий ставит блок.

17.То же, что и в упражнении 15, но игроки зон 4 и 2 нападают, а блокирующий ставит блок.

18.Игроки расположены в колонне в зонах 6 и 4, на противоположной площадке в зоне 6 стоит игрок с мячами. Из этой зоны он перебрасывает мяч через сетку в зону 6, а оттуда выполняется передача сразу на удар в зону 4.

Игроки, выполнившие передачи и нападающий удар, перемещаются в конец своих колонн.

19. То же, что и в упражнении 18, но колонны расположены в зонах 6 и 2. Первая передача для нападающего удара выполняется в зону 2.

20. В тройках. Один спортсмен располагается в зоне 3 около сетки, другой - в зоне 3 на линии нападения, третий с мячом — в зоне 4. Игрок зоны 4 направляет мяч к сетке и быстро перемещается в зону 3, а игрок зоны 3 скрестно выходит в зону 4. Мяч адресуется одному из них.

Упражнения для совершенствования тактики подач

1. Поддачи мяча в зону нападения.
2. Поддачи мяча к лицевой и боковой линиям.
3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.
4. Поддачи мяча на точность в определенную зону или предмет (стул, гимнастический обруч, набивной мяч), расположенный в различных частях площадки.
5. Подача мяча между игроками, принимающими ее.
6. Чередование подач на силу, нацеленных, в прыжке, планирующих.
7. Выполнение серии подач в состоянии утомления.
8. Поддачи мяча после интенсивной работы (10—15 приседаний в быстром темпе, выполнения «челночного» бега, пяти сгибаний рук в упоре лежа и пр.)
9. Серия поточных подач на скорость выполнения.
10. Подача на выходящего игрока.

Упражнения для совершенствования тактики приема подач

Три игрока подготовились к приему подачи в зонах 5, 6 и 1. Если мяч летит в левую половину площадки, то его принимают игроки зоны 5 или 6, а игрок зоны 1 выбегает к сетке для выполнения второй передачи. Если же мяч летит в правую половину площадки, то к сетке выбегает игрок зоны 5.

1. Команда готовится к приему подачи. Перед свистком на подачу преподаватель объявляет, какая подача будет выполнена (силовая, нацеленная или другая), после чего дает свисток. Команда, принимающая подачу, в зависимости от установки перестраивает свою тактику нападения и расстановку игроков. Если подача выполнена «на силу», то команда применяет выходы или нападение через игрока передней линии. Если подача нацеленная, то команда применяет атаки с первых передач.

2. То же, что и в упражнении 2, но подающий сам определяет способ и силу подачи. Команда, принимающая подачу, самостоятельно определяет способ действий при приеме подачи и выполняет атаку.

3. Три игрока располагаются в зонах 4, 3 и 2 на расстоянии 3 м от сетки. С противоположной стороны из зоны 6 мяч перебрасывается через сетку на одного из волейболистов. Игрок, на которого летит мяч, стремится первой

передачей вывести одного из партнеров на удар, который в свою очередь нападает или выполняет откидку.

4. Команда, принимая подачу, наигрывает в каждой конкретной расстановке систему атаки, добиваясь точной доводки мяча разводящему игроку.

Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов

Передача на удар выполняется игроком передней линии.

1. Нападающий удар из зоны 4 после высокой передачи мяча игроком зоны 3. 1. То же, что и в упражнении 1, но нападает игрок зоны 2.

3. Нападающий удар из зоны 4 после прострельной передачи мяча игроком зоны 3.

4. То же, что и в упражнении 3, но нападает игрок зоны 2.

5. Нападающий удар *игроком* зоны 4 после прострельной передачи игроком зоны 3 на край сетки.

6. То же, что и в упражнении 5, но нападает игрок зоны 2.

7. Нападающий удар игроком зоны 4 в зоне 3 после короткой передачи игроком зоны 3.

8. Нападающий удар игроком зоны 2 в зоне 3 после короткой передачи игроком зоны 3.

9. Нападающий игрок зоны 4 перемещается в зону 3 и имитирует атаку, а передача направляется за голову для удара игроком зоны 2.

10. Нападающий игрок зоны 2 перемещается в зону 3 и имитирует атаку, а передача направляется за голову в зону 2, куда для атаки выходит игрок зоны 3.

11. Нападающий удар из зоны 4 после высокой передачи игроком зоны 2.

12. Нападающий удар из зоны 2 после высокой передачи игроком зоны 4.

13. То же, что и в упражнении 11, но после прострельной передачи.

14. То же, что и в упражнении 12, но после прострельной передачи.

15. Игрок зоны 3 имитирует атаку в своей зоне, а передача мяча игроком *зоны* адресуется партнеру зоны 3.

16. Игрок зоны 3 имитирует атаку в своей зоне, а волейболист зоны 3 выполняет удар с передачи игроком зоны 2 за голову.

17. Игрок зоны 2 имитирует атаку в своей зоне, а волейболист зоны 3 выполняет удар с передачи игроком зоны 4 за голову.

18. Игрок зоны 3 имитирует атаку в зоне 2 за головой у игрока этой зоны, а передача мяча следует в зону 3, куда для удара выходит волейболист зоны 4.

19. Игрок зоны 3 имитирует атаку в зоне 4 за головой у игрока этой зоны, а передача мяча следует в зону 3, куда для удара выходит волейболист зоны 2.

20. То же, что и в упражнении 18, но мяч для удара направляется в зону

4.

21. То же, что и в упражнении 19, но мяч для удара направляется в зону

2.

22. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи перед разводящим, а игрок зоны 4, забегая в зону 3, выполняет удар с передачи за голову.

23. Игроки зон 4 и 3 выходят к сетке для атаки с прострельной передачи, выполненной волейболистом зоны 2.

24. Игроки зон 3 и 2 выходят к сетке для атаки с прострельной передачи, выполненной игроком зоны 4.

25. Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 2, который или бьет, или, имитируя удар, выполняет откидку волейболисту зоны 3.

26. То же, что и в упражнении 25, но игрок зоны 3 имитирует нападающий удар, а откидка адресуется волейболисту зоны 4.

27. Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 4, который или бьет, или, имитируя удар, выполняет откидку волейболисту зоны 3.

28. То же, что и в упражнении 27, но игрок зоны 3 имитирует нападающий удар, а откидка адресуется волейболисту зоны 2.

29. Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 2, который или бьет, или, имитируя удар, выполняет откидку за голову, куда выходит волейболист зоны 3.

30. Первая передача мяча для нападающего удара адресуется игроку зоны 4, который или бьет, или, имитируя удар, выполняет откидку за голову, куда выходит волейболист зоны 3.

Передача на удар выполняется игроком задней линии после выхода его к сетке.

1. Игрок зоны 7 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

2. То же, что и в упражнении 1. но мяч для удара адресуется игроку зоны 4.

3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 2 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 30). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.

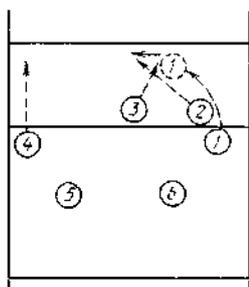


Рис. 30

Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар (рис. 31).

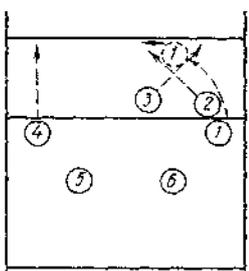


Рис. 31

То же, что и в упражнении 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

4.«Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар (рис. 32).

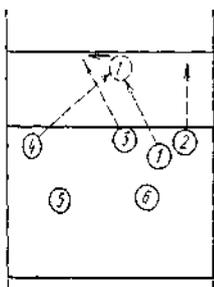


Рис. 32

5.То же, что и в упражнении 4, но игроки зон 3 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

6.«Эшелон». Игрок зоны 7 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 1, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 33).

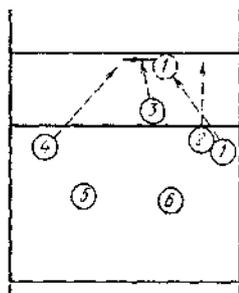


Рис. 33

8.«Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 — 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу.

9.Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2.

10.«Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

11.«Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 5 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 34).

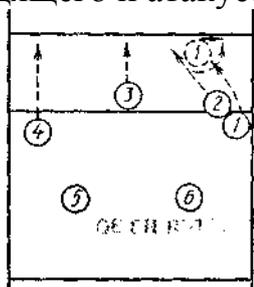


Рис. 34

12. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии.

Упражнения для совершенствования тактики защиты взаимодействие блокирующих между собой

1. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий перемещается для постановки двойного зонного блока к игрокам зон 2 или 4, расположенным в 0,5—1 м от боковых линий. Нападающие удары поочередно выполняются из зон 4 и 2.

2. То же, что и в упражнении 1, но ставится подвижный блок.

3. Игроки зон 3 и 2 смыкаются на стыке зон и ставят зонный блок нападающему зоны 4.

4.То же, что и в упражнении 3, но блок ставят игроки зон 3 и 4

нападающему зоны 2.

5.Игроки зон 3 и 2 смыкаются на стыке зон и ставят подвижный блок нападающему зоны 4.

6.То же, что и в упражнении 5, но блок ставят игроки зон 3 и 4 нападающему зоны 2.

7.Игроки зон 3 и 2 ставят блок нападающему, выполняющему удар в зоне 1

8.То же, что и в упражнении 7, но блок ставят игроки зон 3 и 4.

9.Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2, три нападающих стоят на противоположной стороне площадки. Нападающие атакуют с первой передачи или с откидки. Блокирующие выполняют задание закрыть одиночным блоком удар с первой передачи и двойным — удар с откидки.

10. Трое игроков, по одному в зонах 4, 3 и 2, блокируют трех нападающих, выполняющих комбинацию «Крест».

11 То же, что и в упражнении 10, но блокируется комбинация «Обратный крест».

12. То же, что и в упражнении 10, но блокируется комбинация «Эшелон».

13. То же, что и в упражнении 10, но блокируется комбинация «Вдогонку».

Взаимодействие защитников между собой

1.На обеих половинах площадки в зонах 7, 6, 5 располагаются защитники, а также по одному игроку в зонах 2 и по одному, стоящему на стуле, в зонах 4. Игроки зоны 4 сами себе подбрасывают мячи, выполняют удар по задней линии. Защитники принимают мяч и передают его в зону 2. Игрок этой зоны отдает мяч игроку, стоящему на стуле.

2.То же, что и в упражнении 1, но удар выполняется из зоны 2.

3.Защитники располагаются в зонах 4 и 5. На противоположной стороне площадки стоят нападающие в зонах 4 и 3. Передающий находится в зоне 2. Нападающие выполняют удары только в направлении зон 4 и 5. В упражнении совершенствуется взаимодействие между защитником задней линии и игроком, не участвующим в блоке.

4.Защитники располагаются в зонах 1, 6 и 5. На противоположной стороне площадки в зонах 4, 3 и 2 находятся нападающие, выполняющие удар в различных комбинациях с передачи выходящего игрока.

Взаимодействие страхующего с блокирующими

1.Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, страхующий — в зоне 6 в середине площадки у линии нападения. С противоположной стороны площадки из зон 2 и 4 выполняется обманый удар за блок. Блокирующие ставят двойной блок каждому нападающему. В зависимости оттого, кому из нападающих направлена передача, игрок зоны 6 перемещается вправо или

влево для страховки блокирующих.

2. То же, что и в упражнении 1, но обманный нападающий удар выполняют игроки зон 2 и 4, а страховку осуществляет игрок передней линии, не участвующий в блоке.

3. То же, что и в упражнении 1, но блокирующие ставят тройной блок, а страхуют крайние защитники.

Взаимодействие защитников с блокирующими

1. Защитник располагается в зоне 5, блокирующий — в зоне 2. Из зоны 4с противоположной стороны площадки выполняется нападающий удар в зону 5. Игрок зоны 2 закрывает блоком зону 0. Защитник строит свои действия в зависимости от действий нападающего и блокирующего (рис. 35).

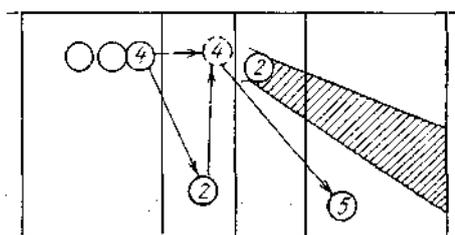


Рис. 35

2. То же, что и в упражнении 1, но защитник располагается в зоне 1, блокирующий — в зоне 4, а нападение ведется из зоны 2.

3. Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие — в зонах 4 и 3. С противоположной стороны площадки из зоны 2 выполняется нападающий удар в зону 1 или 5.

Защитники должны определить, в кого из них будет выполнен удар, и, выйдя из-за блока, принять мяч. Блокирующий зоны 3 не должен заранее находиться рядом с блокирующим зоны 4, а обязан каждый раз перемещаться туда из своей зоны (рис. 36).

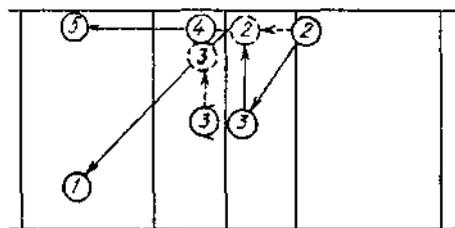


Рис. 36

4. То же, что и в упражнении 3, но блокирующие располагаются в зонах 2 и 3, а нападение ведется из зоны 4

Взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими

1. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2, защитник — в зоне 1. С противоположной стороны площадки выполняется удар из зоны 2 в зону 1 или 2. Блокирующие закрывают зоны 6 и 5. Игрок зоны 2 обороняющейся

команды не должен заранее стоять у линии нападения, а отходит к ней только после выполнения передачи на удар (рис. 37).

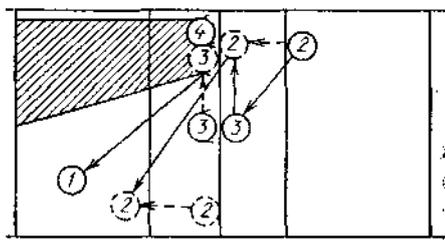


Рис 37

2.То же, что и в упражнении 1, но защитник располагается в зоне 5, нападение ведется из зоны 4, а блок ставят игроки зон 4 и 3.

3.Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, по два блокирующих — в зонах 2 и 4. С противоположной стороны площадки выполняется обманный удар за блок. После выполнения, страховку выходят соответственно игроки зон 1 или 5. В зависимости оттого, какой из крайних защитников выходит на страховку, игрок зоны 6 смещается вправо или влево. Игроки зоны 1 или 5 не должны заранее выходить на страховку, а делают они это, когда рука нападающего начала движение для выполнения удара (рис. 38).

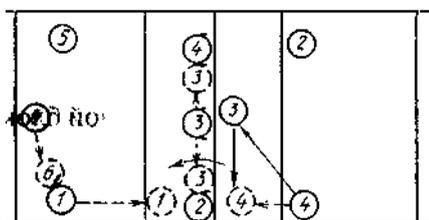


Рис. 38

4.Команда располагается для игры в защите по системе «углом назад» со страховкой крайним защитником. С противоположной стороны площадки выполняются удары или обманы игроками зон 4, 3, 2. Блокирующие имеют задание групповым блоком закрыть ту или иную зону задней линии. Страховка осуществляется игроком зоны 1 или 5 (рис. 39).

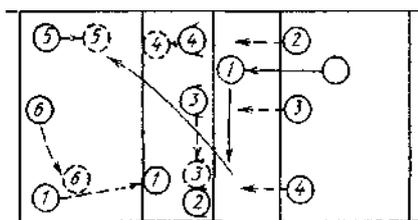


Рис. 39

Совершенствование перехода от защиты к нападению

1. Игроки располагаются в колонну в зоне 5. Преподаватель с мячом находится в зоне 3, из которой следует удар в зону 1 игрок, стоящий в колонне первым, принимает мяч и передает его преподавателю, после чего выходит к сетке в зоне 4, получает передачу и нападает.

2. То же, что и в упражнении 1, но колонна располагается в зоне 2. Игроки, сыграв в защите, нападают из зоны 2.

МОДУЛЬ №3 ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Практический материал по физическому воспитанию для студентов спортивно-педагогического отделения

При планировании материала практического раздела используются средства общей и специальной физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы.

Каждый студент, начиная занятия должен преследовать определенные цели: оздоровительную, спортивную, совершенствования, учебную.

Самостоятельные занятия на помешают студентам успевать по другим предметам. Систематические занятия формируют навыки здорового образа жизни, способствуют повышению дисциплины и организованности студентов, их работоспособности и это, как правило, ведет к успеху в труде, учебе и жизни в целом.

3.2. Основные формы и средства физической подготовки.

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т.п.

В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные способности».

В самом общем виде **физические способности** можно определить как *индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека*, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности.

Под **силовыми способностями** понимаются возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений). Различают следующие виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Под **выносливостью** понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Видов выносливости очень много:

скоростная, силовая, локальная, региональная, глобальная, статическая, динамическая, сердечно-сосудистая, мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д.

Гибкость — это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Термин «гибкость» более приемлем тогда, когда имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость, например подвижность в плечевых суставах и т.д.

Координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Координационные способности делятся на специальные, специфические и общие.

Под **общими координационными способностями** понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции.

Специальные координационные способности — это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции. Под **специфическими координационными способностями** понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими действиями (на координацию, на ритм, на реакцию и т.д.) и их регулировке.

Различают **элементарные и сложные координационные способности**. Элементарные проявляются в ходьбе, беге и т.д., сложные — в играх, единоборствах и т.д.

Средства физической подготовки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К *общеподготовительным* относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. *Вспомогательные* упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности. *Специально-подготовительные* упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. *Соревновательные* упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с *совершенствованием различных сторон подготовленности* — технической, тактической и т.п., а также направленные на *развитие отдельных двигательных качеств*.

3.3. Рабочая программа.

Лекционный курс

№ пп	Наименования разделов и тем лекций и их содержание	Ч исло часов	
		Д	З
1	Тема 1. Сущность и характеристика игры в волейбол. История развития волейбола. Волейбол в Беларуси. Содержание игры в волейбол.	2	
2	Тема 2. Волейбол как средство физического воспитания. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся волейболом в школе. Формы внеклассной работы по волейболу.	2	

3	<p>Тема 3. Основы техники игры в волейбол.</p> <p>Классификация технических приёмов. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар Блокирование. Защита. Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования. Методика обучения технике игры</p>	4
5	<p>Тема 5. Основы тактики игры в волейбол.</p> <p>Тактика и тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям. передачи мяча, подачи, приём подачи, нападающий удар, защита.</p>	4
7	<p>Тема 6. Обучение волейболистов соревновательной деятельности.</p> <p>Организационные основы проведения соревнований Положение о соревнованиях Состав и обязанности судейской Коллегии Сооружения и оборудование Официальные жесты судей</p>	2
8	<p>Тема 7. Происхождение, сущность и развитие подвижных игр.</p> <p>Основные понятия. Возникновение игры. Характеристика игровой деятельности. Классификация игр</p>	2
9	<p>Тема 8. Методика обучения подвижным играм.</p> <p>Требования к подбору игр Подвижные игры в уроке физической культуры Подвижные игры в режиме дня школьников, спортивно-оздоровительных мероприятий Методика обучения подвижным играм.</p>	2

	Всего за III семестр
--	----------------------

18

Практические занятия.

за ня тия	Наименования тем практических занятий и их содержание	Чи сло часов	
		Д	З
	2		
1-4	<p>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов</p> <p>Упражнения без предметов и с предметами для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упр с набивными мячами. Броски и ловля из разных исходных положений. Бег с внезапными остановками по зрительным и слуховым сигналам, с выполнением различных заданий. Специальные упражнения на развитие силы пальцев, кистей рук. Развитие прыжковой выносливости: прыжки через скакалку, скамейку, на баскетбольное кольцо.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции, с прыжками, с изменением направления (без мяча и с мячом).</p> <p>Изучение технически правильного исполнения имитации верхней и нижней передач, имитация нападающего удара на месте и с разбега.</p>	8	

Техника владения мячом в волейболе.

Броски и ловля мяча на месте, в движении, после перемещений. Передачи двумя руками сверху над собой и в стену. Упражнения для овладения техникой выполнения верхней передачи: передачи в движении, с изменением направления движения, верхняя передача в прыжке. Упражнения для совершенствования техники верхней передачи в парах и в тройках.

Передачи двумя руками снизу над собой и в стену. Упражнения для совершенствования нижней передачи: передачи с касанием пола руками, передачи в движении, после поворотов.

Групповые упражнения для совершенствования техники выполнения передач. Изучение техники выполнения нападающего удара на месте и в прыжке. Нападающий удар с разбега через сетку. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар с переводом кисти (ознакомление). Обманные удары. Упражнения для совершенствования нападающего удара в парах и в тройках. Техника выполнения верхней подачи. Подачи в парах и через сетку. Нацеленные подачи. Планирующие подачи (ознакомление). Комбинированные упражнения в сочетании различных передач и нападающих ударов. Эстафеты с включением подач и передач.

Изучение техники защиты в волейболе

Техника передвижений. Стойки готовности к приему мяча: с подачи, от нападающих и обманных ударов, для выполнения страховки. Передвижения приставным, обычным и скрестным шагами вперед, вправо, влево, назад. Скачок вперед, прыжок с места и после разбега. Падение на спину, на бок (ознакомление).

Всего за III семестр

9-13	<p>Совершенствование техники защиты в волейболе...</p> <p>Прием мяча с подачи двумя руками снизу, двумя руками сверху, прием мяча от сетки. Защитные действия от нападающего удара, положение игроков при страховке нападающего игрока. Падение на бок и на спину, перекат (ознакомление).</p> <p>Блокирование: одиночное, двойное. Изучение техники блокирования на месте. Упражнения для совершенствования техники блокирования: блокирование во 2,3,4 зонах после перемещения, после поворотов и прыжков. Выбор места для крайнего блокирующего, правильная постановка рук при одиночном и двойном блокировании..</p>	8
14-16	<p>Изучение групповых действий в нападении при игре в волейбол</p> <p>Взаимодействие игроков задней линии (1,6,5 зоны) с игроками передней линии (4,3,2). Углубление знаний по вопросам правил игры (терминология, жестикуляция). Контратакующие действия игроков с подачи соперника.</p>	6
17-20	<p>Изучение индивидуальных тактических действий в защите при игре в волейбол.</p> <p>Выбор места положения игроков для приема с подачи соперника. Местоположение игроков в защите для приема и страховки нападающих и обманных ударов. Страховка нападающего удара от блока. Взаимодействие между игроками в защите.</p>	8
21	<p>Изучение командных действий в защите (волейбол).</p> <p>Расположение и функции игроков при организации системы игры в защите углом вперед и углом назад (ознакомление).</p>	2
22-23	<p>Пляжный волейбол. Знакомство с правилами игры. Судейство соревнований. Последовательность в обучении технике и тактике игры. Упражнения для развития специальной выносливости волейболистов.</p>	4
24-25	<p>Изучение индивидуальных действий в нападении в пляжном волейболе..</p> <p>Техника выполнения первой передачи. Выполнение второй передачи на нападающий удар. Техника выполнения нападающего удара и обманного удара в прыжке через сетку.</p>	4
26-27	<p>Изучение тактических действий в нападении и в защите</p> <p>Взаимодействие двух игроков на площадке. Местоположение игроков в зависимости от атакующих действий соперника. Страховка от нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования, выбор места. Выполнение отдельных упражнений из раздела техники и тактики игры.</p>	4
Всего за IV семестр		36

3.4. Учебно-методические материалы по дисциплине.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Основная и дополнительная литература

п/п	Перечень литературы	Год издания
Основная		
1	Волейбол. Правила соревнований. М.: ФиС	2001
2	Спортивные игры. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры. Под общ. ред. Ю.И.Портных. – М.: ФиС -237с.	1975
3	Спортивные игры техника, тактика обучения. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова -520с.	2001
4	Подвижные игры: Учеб. пособие, Коротков И. М.: СпортАкадемПресс, -229с.	2002
Дополнительная		
5	Волейбол. Учебник для институтов физической культуры, под общ. ред. доц. Айриянца А.Г. Изд. 2-е М.: ФиС -278с.	1976
6	Детские подвижные игры народов СССР. А.В.Кенеман. Под ред. Т.И.Осокиной М. «Просвещение» - 187с.	1989
7	Волейбол. Под общ. ред. Фидлера перевод с немецкого М. М.: ФиС -170с.	1972
8	Иоан Кунтс-Германеску. Ручной мяч 7:7 (сокр. перевод с румынского Чоговадзе В.И.) М.: ФиС 95с.	1969
9	Ивахин Е. Ручной мяч 7:7 М.: ФиС 123с.	1962

3.5. Зачетные требования. Рейтинговый контроль.

1. Посещаемость учебных занятий (не менее 90%).(10%)
 2. Теоретические ответы по пройденному лекционному курсу.(20%)
- ПРАКТИКА*
3. Передача мяча сверху двумя руками в кругу (не менее 20 раз) 3 попытки (20%)
 4. Передача мяча снизу двумя руками в кругу (не менее 20 раз) (20%)
 5. Нападающий удар из зоны 4, 3, 2, три попытки в каждой зоне (оценивается попадание в площадку, техника) (10%)

б. Поддача любым способом в зоны 1,5,6. На каждую зону 3 попытки.
(20%)

МОДУЛЬ №4 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вопросы к коллоквиуму.

1. История развития волейбола.
 - а. а) где зародился волейбол?
 - б. б) кто является основателем волейбола?
2. Волейбол в Беларуси.
3. Содержание игры в волейбол
4. а) дайте определение понятию волейбол
5. б) опишите содержание игры.
6. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся
 - а. какие физические качества развивает игра волейбол?
 - б. как влияет волейбол на организм занимающихся?
3. Гигиенические правила занятий волейболом
 - с. перечислите правила тренировки на открытом воздухе.
 - д. какие гигиенические требования предусмотрены правилами соревнований
4. Организация занятий волейболом в школе
 - е. на что направлены уроки и тренировки по волейболу?
 - ф. назовите цель предмета «Физическая культура и здоровье» в школе?
5. Формы внеклассной работы по волейболу
 - г. а) какие формы внеклассной работы по волейболу вы знаете?
 - д. б) как осуществляется набор в секцию по волейболу?
 - е. в) каким должно быть планирование учебных занятий в секции?
7. Классификация технических приёмов.
8. На какие разделы делят технику игры в волейбол?
9. Как именуют в методической литературе стойки?
10. Как осуществляются перемещения?
11. Какие методические особенности рекомендуется учесть при обучении технике передач?
12. Какие ошибки, встречаются при выполнении приема-передачи мяча двумя руками сверху?
13. В чем заключается техника передачи мяча двумя руками снизу?
14. Какие ошибки, встречаются при выполнении передачи мяча двумя руками снизу?
15. Какая основная тактическая установка при подаче?
16. Чем необходимо овладеть для успешного выполнения подачи игроку?
17. На каких деталях следует заострить внимание, обучая волейболистов технике приема подачи?

18. Ошибки, встречающиеся при приеме подачи?
19. В чем заключается техника индивидуального блокирования?
20. В чем заключается техника группового блокирования?
21. Какие вы знаете ошибки при выполнении блокирования?
22. Качественному освоению элементов техники содействует применение различных методов и методических приемов. Перечислите их.
23. Перечислите средства тактической подготовки.
24. На принятие игроком правильного тактического решения влияет ряд факторов. Перечислите их.
25. Какими должен обладать умениями игрок при приеме подачи?
26. Для повышения результативности нападающих действий существует множество рекомендаций и советов. Перечислите их.
27. Какие соревнования по волейболу в зависимости от задач, которые они решают, вы знаете?
28. Команда принимает и разыгрывает мяч, нападающий третьим касанием отправляет мяч в верхний трос сетки, что вызывает падение стоек и сетки. Каковы действия судьи?
29. Перечислите основные разделы положения о соревнованиях.
30. Перечислите обязанности и права главного судьи.
31. Перечислите обязанности и права главного секретаря.
32. Перечислите обязанности и права судьи-информатора.
33. То же самое, только мяч после удара нападающего попадает в середину сетки, прорывает ее и перелетает на сторону соперника. Каковы действия судьи?
34. Во время попытки произвести атакующий удар по мячу вблизи сетки соперник выпрыгивает и придерживает бьющую руку нападающего, вследствие чего тот промахивается и мяч не перелетает на сторону соперника. Каковы действия судьи?
35. Во время выполнения блокирования соперник переносит руки под сеткой и придерживает за ноги блокирующего, вследствие чего тот не может поставить блок, а нападающий в это время отправляет мяч в аут. Каковы действия судьи?
36. Во время правильного выполнения подачи и подающая, и принимающая команды нарушают одновременно правило расстановки игроков. Каковы действия судьи?
37. Блокирующий игрок находится за пределами игровой площадки и совершает блокирование за антеннами, ограничивающими игровое пространство. Мяч после блокирования опускается на стороне соперника. Каковы действия судьи?
38. Блокирующий игрок также находится за пределами игровой площадки и совершает попытку блокирования за антеннами, ограничивающими игровое пространство. Мяч после атакующего удара уходит в аут. Чья ошибка?
39. Игрок находится в зоне подачи и собирается произвести подачу — подбросив мяч вверх, он не смог попасть по мячу рукой, так как

- пролежавшая птичка ударилась о мяч и он отлетел в сторону. Каковы действия судьи?
40. Игрок также находится в зоне подачи и собирается произвести подачу — подбросив мяч вверх, он не рассчитал силы, мяч ударился в потолок и по опускающемуся после этого мячу игрок ударил, отправив мяч на сторону соперника. Каковы действия судьи?
 41. Дайте определение понятию ига.
 42. Какие вы знаете формы проявления игры.
 43. Как можно охарактеризовать игровую деятельность?
 44. Какие особенности можно выделить в подвижных играх?
 45. На какие три основные группы принято делить подвижные игры?

 46. Какие вы знаете требования к подбору игр?
 47. Что следует учитывать при подборе подвижной игры в уроке физической культуры?
 48. Чем характеризуется умение играть, с точки зрения физического воспитания?
 49. Какие подвижные игры проводятся в режиме дня школьников спортивно-оздоровительных мероприятий?
 50. Перечислите ключевые моменты, при рассмотрении методики обучения подвижным играм.
 51. Как правильно подобрать игру на уроке?

Вопросы к зачету.

1. История развития волейбола.
2. Волейбол в Беларуси.
3. Содержание игры в волейбол.
4. Влияние занятий волейболом на организацию занимающихся волейболом в школе.
5. Формы внеклассной работы по волейболу.
6. Классификация технических приёмов. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Защита. Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования. Методика обучения технике игры.
7. Тактика и тактическая подготовка.
 - а. Обучение тактическим действиям.
 - б. передачи мяча, подачи, приём подачи, нападающий удар, защита.
8. Организационные основы проведения соревнований
9. Положение о соревнованиях
10. Состав и обязанности судейской Коллегии
11. Сооружения и оборудование
12. Официальные жесты судей
13. Основные понятия подвижных игр.
14. Возникновение подвижных игр.

15. Характеристика игровой деятельности.
16. Классификация игр
17. Требования к подбору игр
18. Подвижные игры в уроке физической культуры
19. Подвижные игры в режиме дня школьников, спортивно-оздоровительных мероприятий
20. Методика обучения подвижным играм

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований) **с**
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002. – 52 с

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амалин М.Е. Исследование вопроса тактической подготовки волейболистов-мастеров: Автореф. дис...канд.пед.наук. – Тарту, 1973. – 19 с.
2. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 164 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974. – 98 с.
4. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981.– 72 с.
5. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис...канд.пед.наук – М., 1974 – 17 с.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт,1980.– 127 с.
7. Волейбол. Пер. с нем. Под общ.ред. М.Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 214 с.
8. Волейбол: Сб.статей /Сост.: Ю.Н.Клещев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
9. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ. Изд. 2-е, доп. /Под ред. А.Г.Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
10. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культуры/ Под ред. А.Г.Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 216 с.
11. Волейбол – юным /Хапко В.Е. – Киев.: Здоров`я, 1987. – 120 с.
12. Гераськин А.А., Миргородская Е.В., Мулык Е.И., Рогов И.А. Подготовка связующих игроков в волейболе: Учеб.пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2002. – 100 с.
13. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 110 с.
14. Даймацу Х. Следуйте за мной. Пер.с японского – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 88 с.
15. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 298 с.
16. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 150 с.
17. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
18. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 298 с.
19. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961. - 90 с.
20. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
21. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.

22. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
23. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
24. Жуков Ю.Е. и др. Акробатическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 48 с.
25. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
26. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск, 1979. – 192 с.
27. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982. – 144 с.
28. Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах. – Минск, 1962. – 82 с.
29. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972. – 144 с.
30. Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
31. Ивойлов А.В. Волейбол: Учеб. для пед. ин-тов. – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
32. Иоселиани Д.М. Методика развития прыгучести волейболистов с использованием специальных снарядов: Автореф. дис...канд.пед.наук. – Л., 1955. – 22 с.
33. Као-Ван-Тхы Исследование факторов, определяющих высоту прыжка у волейболистов: Автореф. дис...канд.пед.наук. – М., 1971. – 16 с.
34. Клещев Ю.Н. Организационно-методические основы системы многолетней подготовки команд высших разрядов по волейболу: Автореф. дис...канд.пед.наук. – М., 1973. – 18 с.
35. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962. – 80 с.
36. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.
37. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
38. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001. – 192 с.
39. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: Специальные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 96 с.
40. Кувшинников В.Г. Биомеханический анализ прямого нападающего удара и экспериментальное обоснование эффективных средств его совершенствования: Автореф. дис...канд.пед.наук. – М., 1972. – 17 с.
41. Лакин Г.Ф. Биометрия. – М.: Высшая школа, 1968. – С.196-206, 254-255.
42. Левчук В.А. Экспериментальное обоснование методики совершенствования прямого нападающего удара на основе применения информационно-тренажерных устройств: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Л., 1975. – 19 с.

43. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 46 с.
44. Мацудайра Я. и др. Волейбол: путь к победе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.
45. Медведев В.В. Психологические особенности состояния тренированности: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1968. – 21 с.
46. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977. – 96 с.
47. Миколишвили И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1971. – 17 с.
48. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480 с.
49. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с японского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
50. Основы волейбола /Сост. О.Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.
51. Осколнова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол: Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 296 с.
52. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 136 с.
53. Поповский В.М., Дмитриев А.Б. Технология планирования подготовки волейболистов. – Л., 1987. – 31 с.
54. Поповский В.М. Прогностичность некоторых морфологических и скоростно-силовых показателей при отборе юных волейболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1980. – 18 с.
55. Поташник А.А., Гезенцевей В.Р. Судейство соревнований по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 144 с.
56. Семейкин А.И., Красавина В.Ф., Ольшевская Л.Е. Проведение занятий по волейболу с учащимися 8-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев: Метод. рекомендации. – Омск, СибГАФК, ОмГТУ, гимназия № 140, 1999. – 32 с.
57. Системы планирования и комплексного контроля в специализированных детско-юношеских школах Олимпийского резерва по волейболу: Уч. пособие для ст-тов инст. физич. культуры – М., 1981. – 116 с.
58. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
59. Стибиц Ф. Волейбол /сокр. пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 224 с.
60. Тучин В.Е., Колчева В.В. и др. Спортивные и подвижные игры в школе: Учеб. пособие. – Волгоград, 1988. – 102 с.
61. Фетисова С.Л. Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1974. – 17 с.

62. Шерстюк А.А., Рогов И.А. и др. Учебная программа для учащихся специализированных 5-11 спортивных классов по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол). – Надым: Мэрия г.Надыма и Надымского района; Управление образования и науки, Омск: СибГАФК, 1997. – 67 с.
63. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 204 с.