

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»
(ПГУАС)

Д.С. Уракова, Е.А. Нурдыгин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ВУЗЕ

Рекомендовано Редсоветом университета
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство»

Пенза 2015

УДК 378.016:796.325(075.8)

ББК 74.58:75.569я73

У68

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания Пензенского государственного университета А.А. Рогов;
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания ПГУАС
М.М. Щептев

Уракова Д.С.

У68 Физическая культура. Теория и методика обучения приемам
игры в волейбол в вузе: учеб. пособие / Д.С. Уракова, Е.А. Нурды-
гин. – Пенза: ПГУАС, 2015. – 103 с.

Содержится материал по вопросам теории и методики обучения приемам игры в волейбол, как на учебных, так учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях, правилах игры, о ее технике и тактике. Раскрываются структуры и содержание всех важных элементов игры в волейбол, как в нападении, так и в защите.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» как для самостоятельных занятий, так и при подготовке к экзаменам по дисциплине «Физическая культура», а также для преподавателей физической культуры вузов, тренеров по волейболу и студентов, обучающихся на других направлениях подготовки.

© Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства, 2015

© Уракова Д.С., Нурдыгин Е.А., 2015

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач физического воспитания – является сохранение здоровья студентов. Поэтому наша задача, сопоставить учебную нагрузку с индивидуальными особенностями учащихся для достижения данной цели.

Наша задача передать все знания, умения, жизненный опыт в области физической культуры учащимся. Это относится не только к его физическим способностям, но и к умениям вести здоровый образ жизни, организовывать свой досуг, стремлениям к приобретению новых знаний, умений, навыков, качеств личности, самостоятельности, инициативности в деле выбора соответствующих видов спорта и форм занятий и т.д.

Важнейшим условием формирования у учащихся ключевых компетенций и компетентностей является учет и максимальное удовлетворение образовательных потребностей студентов.

Наиболее действенными в этом плане являются занятия спортивными играми, в частности различными видами волейбола, которые приобретают все большую популярность, так как в их процессе студенты получают необходимую физическую нагрузку.

При этом следует учитывать, что в волейболе, занимающиеся будут получать удовольствие только в том случае, если в достаточной степени овладеют приемами игры. Необходимость в быстром овладении сложными техническими приемами в спортивных играх имеет приоритетное значение в деле привлечения молодежи к рекреационным, оздоровительным занятиям спортивными играми. Особенно тех, кто в школьном возрасте по каким-либо причинам не научился играть, а в студенческом возрасте и хотел бы научиться, но слабое владение этими приемами игры не позволяет принять активного участия в занятиях. Ведь общеизвестен факт, что люди с удовольствием занимаются какой-либо деятельностью только в том случае, если они ею овладели в достаточной степени. Только тогда это вызывает уважение других участников данной деятельности и не создает поводов для насмешек за неловкие движения и неумения.

Волейбол занимает одно из ведущих мест в современной системе образования и входит в программный материал по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в волейбол на занятиях по физической культуре.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку.

Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее – в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже – чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание. В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

Мужская сборная России по волейболу победила команду Бразилии в финальном матче Олимпиады-2012.

Сборная России по волейболу, в финале одолев команду Польши, завоевала очередное «золото» Универсиады в Казани. Ранее российские волейболисты выигрывали золотые медали на Универсиадах в 2011 году в Шэньчжэне и в 2009 в Белграде.

Сборная команда ПГУАС является неоднократным победителем и призером Первенства области, города, обладателем Кубка области, а также победителем Универсиады между вузами города.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1.1. Направленность физического воспитания студентов в вузе

Эффективность всей работы по физическому воспитанию в вузе значительным образом зависит от того, насколько успешно решается задача формирования у студентов умения максимально реализовывать свой физический потенциал через разнообразные двигательные навыки в усложненных изменяющихся условиях.

Для всех видов жизнедеятельности человека характерно проявление целостного единства его организма. Так, при выполнении различных двигательных действий существует тесная взаимосвязь между отдельными физическими качествами: ни одно из качеств в «чистом виде» (само по себе) не реализуется, а проявляется только в многообразных сочетаниях друг с другом (сила и быстрота, скоростно-силовые качества и ловкость и т.д.) при главенствующем значении одного из них или при их чередовании. Количественно и качественно содержание таких сочетаний зависит от сложности и продолжительности двигательной деятельности. С другой стороны, чем совершеннее техника осуществляемого движения, тем благоприятнее условия для более полной реализации совокупности физических качеств, а чем выше уровень развития физических качеств, тем легче идет процесс овладения новыми двигательными навыками. И, наконец, чем богаче двигательный опыт, тем проще соответствующим образом реагировать на изменения внешних условий.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений предоставляются на занятиях по волейболу, так как в самом содержании этой спортивной игры заложено комплексное воздействие на организм занимающихся.

1.2. Волейбол как эффективное средство физического воспитания

Эффективность любого игрового приема зависит не только от степени совершенства владения его техникой, но во многом определяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Результативность рациональных действий волейболиста требует проявления на должном уровне скоростно-силовых качеств и коорди-

национальных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Важны также специальные виды выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых физических качеств при господствующей роли одного или нескольких из них. Чем выше уровень развития значимых для волейбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность волейболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал.

В свою очередь, эта двухкомпонентная связка (техничко-физическая подготовленность), составляющая сердцевину игровой деятельности волейболиста, ведет к успеху в условиях соревновательного противоборства только через тактическую оснащенность игроков. Спортивная деятельность в волейболе характеризуется практически постоянным пребыванием игрока в условиях крайне жесткого ограничения времени, когда требуется не только одновременное проявление нескольких сторон быстроты, но и самое разнообразное и внезапное их чередование. Анализ текущего состояния (ситуации) и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени. Реализация же игрового приема ведет не к окончательному разрешению конфликтной ситуации, а только к ее изменению или возникновению новой. К тому же проблемные ситуации отличаются альтернативностью выбора решений. Разнообразная и совершенная тактика в волейболе – неперемное условие для реализации технико-физического потенциала отдельных игроков и команды в целом.

Волейбол относится к коллективным видам игровой деятельности, а следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде.

Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игроков. Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, четкая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка – верный путь к успеху.

Характерной чертой игровой деятельности волейболистов является также напряженность ее протекания. Реализация технико-тактического мастерства – это искусство движений в условиях спортивного противоборства с целью достижения запланированного результата. Фактор

противоборства придает соперничеству яркую эмоциональную окраску. Качество игровых действий каждого игрока и команды в целом определяются не только уровнем их мастерства, но и характером и степенью агрессивности противодействия соперников. Большинство игровых микро поединков в ходе волейбольных матчей происходит в условиях активного противостояния.

Взаимобусловленность и взаимодействие нескольких компонентов физического и интеллектуального потенциала вызывает столь благотворное влияние занятий волейболом на развитие студентов. Однако этот эффект воздействия игровой соревновательной деятельности возможен только при условии целенаправленной подготовительной работы на уроках физической культуры, самостоятельных занятиях.

1.3. Правила игры и основные формы проведения занятий

Многим основные правила волейбола знакомы со школьной скамьи. Это динамичный и интересный командный вид спорта.

Волейбольная площадка и мяч

Для игры используется поле 18 на 9 метров, разделенное пополам сеткой, имеющей высоту 243 сантиметра для сборных мужского пола, и 224 сантиметра для женского (рис. 1).

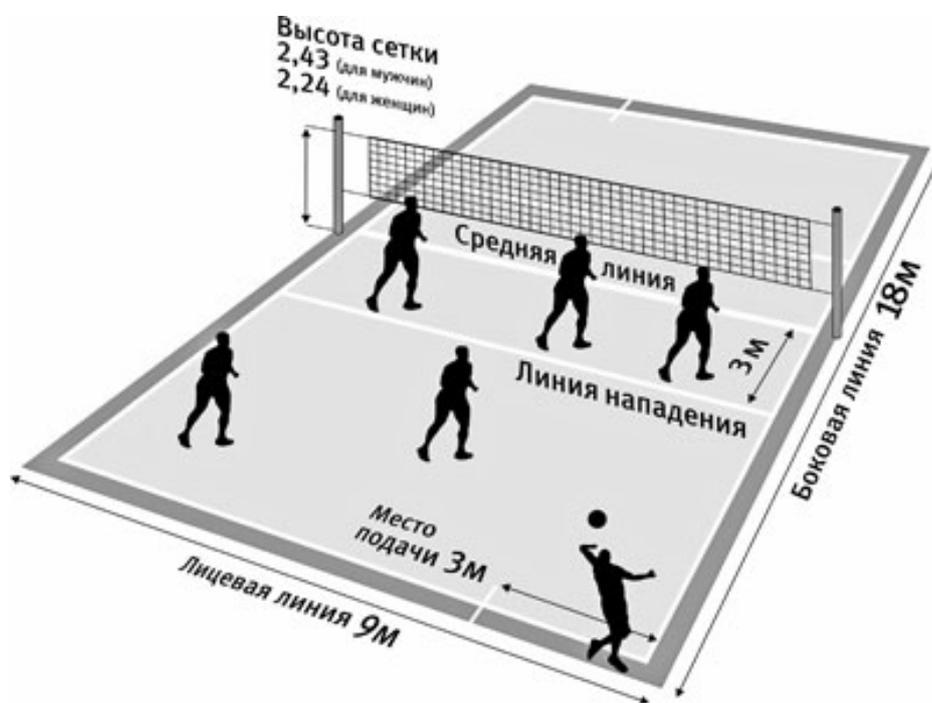


Рис. 1

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий – 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м. Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (см. рис. 1).

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы, носки и спортивная обувь. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным (кроме либеро). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине). Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Капитан команды должен иметь на своей футболке полосу 8×2 см, подчеркивающую номер на груди.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Площадка для одной команды условно делится на 6 зон деятельности участников. Переход между ними делают по часовой стрелке (рис. 2). В первой зоне находится подающий игрок, он переходит в пятую, минуя среднего защитника – либеро. Этот игрок не может ставить блоки и проводить атаки, поскольку всегда находится на задней линии. Он не осуществляет переходы, и его форма должна отличаться по цвету от остальной сборной. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе двух либеро и заменять их неограниченное количество раз. Каждый из членов команд играющих в волейбол обязан знать правила игры.

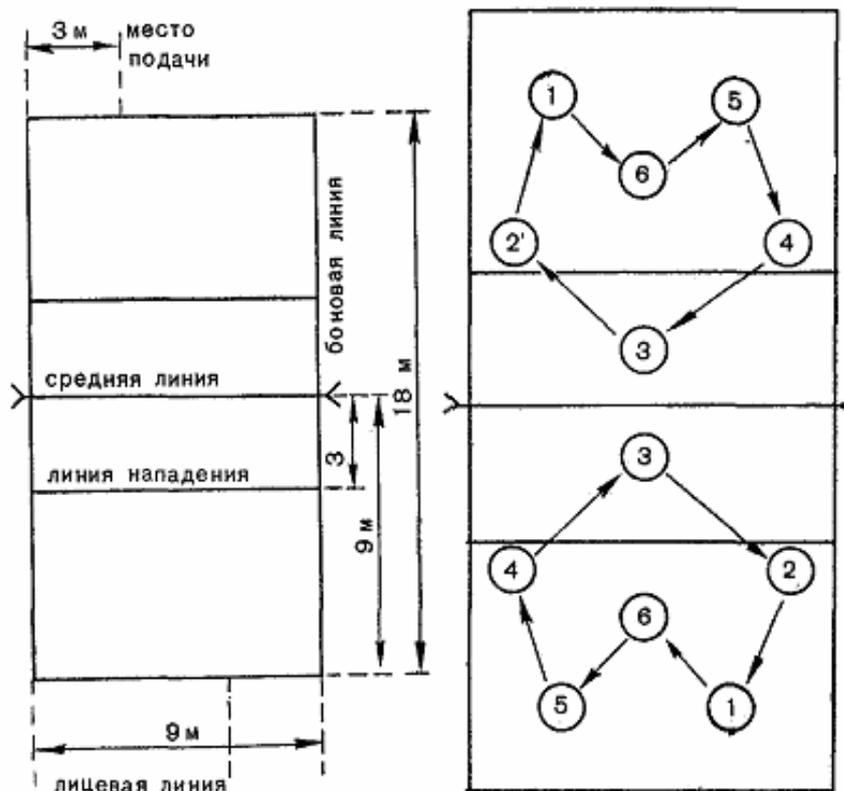


Рис. 2

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Правила соревнований регламентируют его массу (260–280 г) и диаметр (65–67 см).



Действия игроков

Цель игры получить очко, забив мяч на противоположную сторону или заставить противника ошибиться.

Команды состоят из 14 игроков, 6 из которых одновременно находятся на поле, оставшиеся запасные. Правила игры в волейбол предусматривают 6 замен в одной партии.

Право на первую подачу определяют жеребьевкой. подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко.

Правила в волейболе разрешают разыгрывать мяч на своей половине площадки не более чем в три касания (блок не учитывается), обычно это прием, затем распасовка и атакующий удар.

Принимать подачу имеет право любой играющий, обычно это делают спортсмены, находящиеся на задней линии. Подачу не блокируют. Правила волейбола позволяют ударять по мячу любой частью тела один раз.

Атакующий удар проводится над сеткой. Игрок с первой линии может проводить атаку из любой точки своей половины поля. Члены команды находящиеся на позициях задней линии атакуют от трехметровой отметки.

Блокирование атаки проводится над сеткой так чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Ход матча

Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в трех партиях. Вначале играют 4 партии до 24 очков и разницы минимум в 2. При ничейном счете играют короткую партию до 15 очков. По окончании каждой партии сборные меняются половинами.

Нарушения в волейболе

Рассмотрим основные нарушения правил при игре в волейбол:

- заступ при подаче;
- подача не произведена в течение 8 секунд после свистка;
- двойное касание мяча;
- заступ на территорию противника;
- касание верха сетки;
- задержка или бросок мяча;
- неправильная расстановка игроков;
- розыгрыш более чем в три касания;
- неспортивное поведение.

В процессе судейства все сигналы подаются жестами. Если нарушены правила во время игры в волейбол линейный судья сообщает об этом второму судье при помощи специальных сигнальных флажков. Все решения о наказании выносит первый судья.

Участники должны знать Официальные Правила волейбола и соблюдать их. Участники должны по-спортивно принимать решения судей, без их обсуждения. В случае сомнения, пояснения могут быть запрошены только через игрового капитана. Участники должны воздерживаться от действий или поз, имеющих целью повлиять на решения судей или скрыть ошибки, совершенные их командой.

Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной игры, не только по отношению к судьям, но также по отношению к другим официальным лицам, соперникам, партнерам и зрителям.

Проступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи — предупредить команду о возможном применении санкций, используя устное (или жестом руки) предупреждение для команды через игрового капитана. Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

Общение между членами команды в течение матча разрешено. Игрокам запрещено пререкаться с судьями. По окончании матча участники могут подать протест.

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Техника игры – комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для достижения успехов в игре. Разнообразие игровых ситуаций, в которых применяется тот или иной прием, вынуждает овладевать способами их выполнения. На разных этапах развития волейбола, количество приемов и способы их выполнения изменялись и совершенствовались.

Определялись эти изменения, прежде всего, разницей в динамике нападения и защиты. На перестройку технического арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня физической подготовленности игроков, например: дальнейшее развитие прыгучести игроков в сочетании с высоким ростом, способствовало рождению подачи в прыжке и атаки из глубины площадки. Значительное повышение атакующего потенциала действий привели к преимущественному использованию ситуационных ударов, скоростных передач в прыжке.

Все эти и другие изменения вынуждают специалистов вносить коррективы в методику подготовки волейболистов. Главным образом, это касается базовой стороны подготовки – технической. Опыт и экспериментальные данные, накопленные в этой области тренерами и учеными, чрезвычайно многообразны и в известной степени противоречивы, а потому требуют обобщения и конкретизации, рассмотрения их в свете начального обучения волейболистов.

С учетом этих позиций и предпринята попытка в систематизированном виде представить технику и методику обучения основным приемам игры.

Техническая подготовка в работе рассматривается в единстве с физической, тактической и другими видами, раскрывается последовательность обучения приемам и способам (рис. 3).

При изложении этих вопросов были учтены результаты научных исследований и опыт тренерской работы с волейболистами различного возраста и уровня подготовленности.

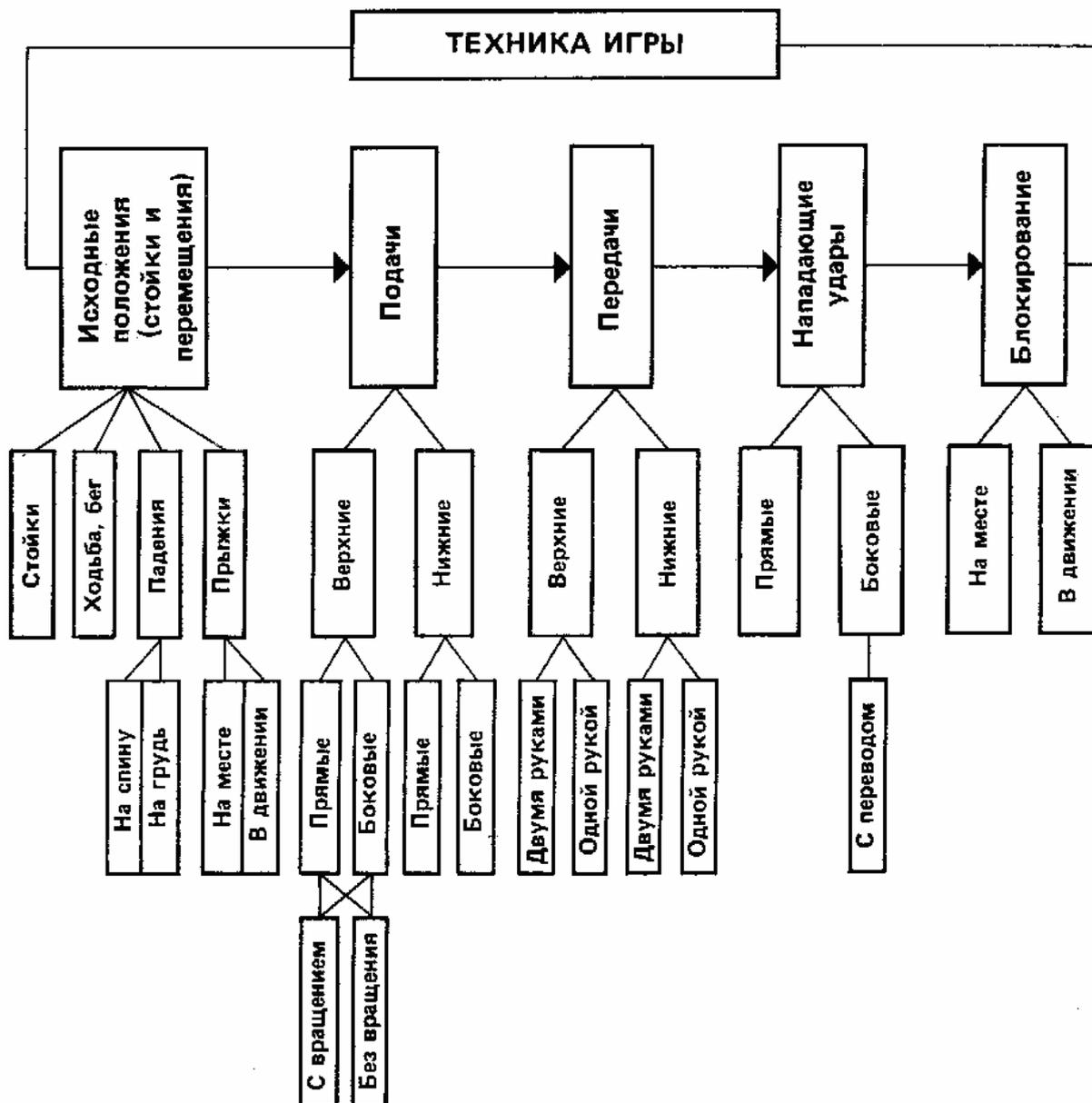


Рис. 3

2.1. Обучение технике игры и ее совершенствование

Совершенное овладение техникой игры – одна из основных задач обучения волейболистов. Процесс обучения строится в следующей последовательности:

1. Формирование двигательной структуры логически взаимосвязанных соревновательных действий в рамках отдельных микропоединков.
2. Развитие специальных физических качеств, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема.

3. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием.

4. Соединение частей в единый целостный акт технического приема с последующим соединением этих приемов в цепочку взаимосвязанных игровых действий в структуре микропоединка.

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной обстановки.

2.2. Теория и методика обучения приемам игры в волейбол

Классификация техники – разделение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе сходных признаков.

По целевому признаку организации действий, технику игры делят на два раздела – технику нападения и технику защиты. В свою очередь каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники передвижений и техники обращения с мячом (техники противодействий). Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов: в технике передвижений их 4 (стартовые стойки, ходьба, бег, скачок), в технике нападения – 3 (подача, передача, нападающий удар), в технике защиты – 2 (прием мяча, блок).

Специфика соревновательной деятельности и требования к методике обучения занимающихся

Основополагающую роль в построении процессов обучения приемам игры в волейбол играет структура соревновательной деятельности и факторы, обеспечивающие ее эффективность.

Отношение между играющими командами в условиях борьбы за победу носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Это главная черта соревнований специфических отношений, возникающих в соревнованиях между командами или отдельными участниками. Столкновение интересов в процессе достижения цели имеет ступенчатый и множественный характер, так как для того, чтобы победить во встрече, нужно выиграть в трех (двух) партиях. А для того, чтобы выиграть в одной из партий, необходимо победить в большинстве отдельных микропоединков (игровых эпизодов от подачи до выхода мяча из игры).

Важным является то, что технические приемы в волейболе в рамках отдельных микропоединков выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу после передвижения.

Иными словами, сочетание взаимосвязанных и целенаправленных технических приемов в рамках отдельных микропоединков для одного игрока являют собой целостное соревновательное упражнение и служат основой для построения тренировочных упражнений.

Эффективность соревновательной деятельности волейболистов в большей степени зависит от умения надежно выполнять технические приемы в постоянно изменяющихся условиях скоростной и интенсивной борьбы.

Успешное закрепление навыков техники игры в волейбол в не меньшей степени зависит от того, насколько адекватны тренировочные упражнения, по интенсивности, характеру выполнения (действия), фазам работы и отдыха. Известно, что в условиях равной борьбы частота пульса у игроков достигает 192–196 ударов в минуту. Наибольшие величины частоты сердечных сокращений наблюдаются у игроков передней линии через 4–10 секунд после окончания действия, в начале очередного розыгрыша мяча.

Все эти данные позволяют определить круг факторов (с точки зрения техники), влияющих на эффективность соревновательной деятельности. Наиболее существенными из них являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами (арсенал техники);
- применяемость технических приемов в условиях игры;
- надежность выполнения игровых действий;
- активность («агрессивность», творчество) в соревновательной борьбе;
- уровень развития специальных качеств и способностей.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления в методике обучения волейболу:

1) развитие специальных физических качеств, главным образом, быстроты, координации, силы, прыгучести, от которых зависит овладение умением точно определять и качественно осуществлять воздействие руками на мяч;

2) овладение игровым арсеналом технико-тактических действий в рамках целостных соревновательных упражнений, необходимых для успешного ведения игры;

3) умение надежно применять изученные технические приемы в условиях высокой интенсивности действий, жесткого и активного противодействия игроков команды соперника.

2.3. Техника игры в нападении

2.3.1. Стойки

Стойка – положение игрока, удобное для осуществления передвижений и выполнения того или иного игрового приема.

По положению ног и ступней различают три типа стоек:

1) *устойчивая стойка* – одну ногу (в зависимости от того, с какой стороны площадки готовится игрок осуществить прием: левую – с левой, правую – с правой стороны) ставят впереди другой. Общий центр тяжести тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед;

2) *основная стойка* – ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20–30 см. друг от друга. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед;

3) *неустойчивая стойка* – ноги расположены на одном уровне. Игрок стоит либо на передней части стопы, пятки оторваны от пола, либо на полной стопе, но в последнем случае, вес тела приходится на переднюю треть обеих стоп. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно до начала действия, либо двигаться на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах (рис. 4). Это активизирует деятельность мышечного аппарата ног, помогает быстрее осуществить действие. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими. В зависимости от угла сгибания ног различают высокую, среднюю и низкую стойки.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера предстоящих действий он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра тяжести), которые достигаются неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные и скрестные шаги используются передвижения на небольшие расстояния при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Передвижения прыжком входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

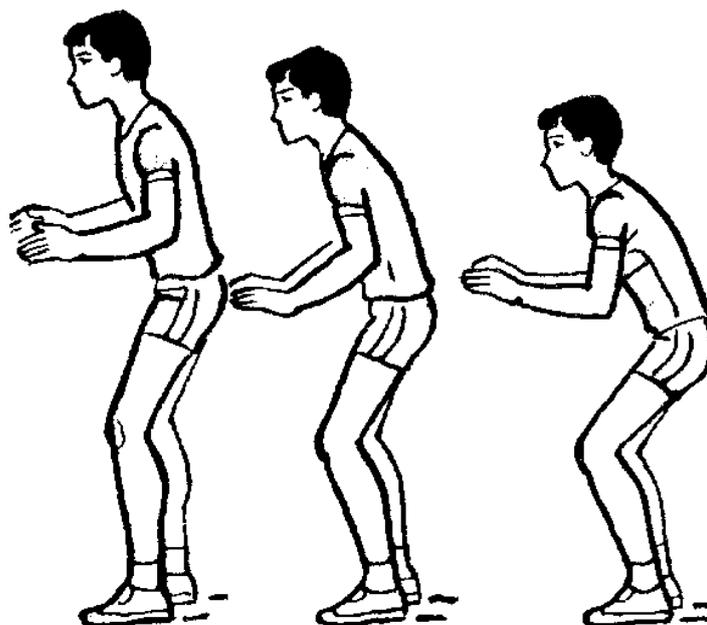


Рис. 4

2.3.2. Передвижения

Обучение передвижениям

Технику передвижения начинают изучать с бега. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной.

При выполнении упражнения следует обращать внимание на активное движение руками и на полное выпрямление ног при отталкивании.

Затем изучают передвижение приставными шагами, для чего используют задания с передвижением приставными шагами вправо, влево, то вправо, то влево.

При совершенствовании передвижения необходимо отрабатывать скорость движения, стартовую скорость, быстроту. Для волейболиста характерно выполнение технических приемов после остановки. Поэтому одновременно с техникой передвижений необходимо обучать и остановкам.

Примерные упражнения:

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом, спиной по направлению движения, лежа на груди и спине, после кувырка, поворота. Началом движения служит зрительный сигнал: бросок мяча, действие партнера и т.д.

2. Медленный бег в сочетании с ускорениями на 3–15м по сигналу.

3. Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей в сочетании с ловлей и бросками мяча партнеру (после 2–4 и более прыжков).

4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы.

5. Передвижение по кругу приставными шагами в сочетании с последующим ускорением по сигналу.

6. После передвижения шагом или бегом – скачок вперед или вперед в сторону до определенной отметки.

7. Бег в сочетании с выполнением других действий в ответ на обусловленные сигналы.

8. Соревнования в беге на короткие отрезки, эстафеты.

Обучение стойкам и перемещениям

Обучение стойкам и перемещениям начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научиться сочетать различные способы перемещений с последующей остановкой и принятием исходного положения, с положением ожидания, с последующими новыми движениями.

Наилучшие упражнения для этого – подвижные игры, в которых ожидания чередуются с перемещениями. К их числу относится игра «Воробьи и вороны», где положение ожидания соответствует в значительной мере стойке волейболиста. Проводя эту игру, обращают внимание на положение игрока в ожидании, вносят коррективы, приближающие к положению стойки.

При изучении перемещений шагом, бегом, не требуется подготовленных упражнений, достаточно показа и многократного повторения самих перемещений с внесением необходимых уточнений в технику их выполнения.

2.3.3. Падения

Падения (в прямом смысле этого слова) трудно отнести к исходным положениям, так как их выполняют после взаимодействия с мячом. Падение является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения. Вот почему падения включают в раздел техники перемещения.

Быстрые перемещения в игре иногда приводят к тому, что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падения. В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно достигаться последовательным касанием

частей тела площадки – перекатом. Падения выполняются с перекатом на спину и на грудь.

Обучение падениям

Основное внимание при обучении падениям нужно сосредоточить на правильном приземлении, то есть на выполнении переката.

Изучение начинается с падений с перекатом на спину. Первые упражнения выполняются со страховкой и при помощи партнера. Для выполнения упражнений необходимо разбиться на пары: один выполняет упражнение, второй помогает ему и обеспечивает страховку. Страховщик удерживает партнера за руки и, сдерживая падение, проходит сбоку от него.

Затем упражнение выполняется самостоятельно, сначала из стойки, а потом после предшествующего движения. Страховщик подставляет ладонь в месте возможного касания пола головой. Одновременно следует обучать быстрому вставанию после падения.

Падения с перекатом на грудь изучаются последними. Сначала изучается приземление. Для этого необходимо освоить положение напряженного прогиба туловища, лежа на полу, например: лежа на полу, на животе прогнуться назад, поднимая колени и грудь над полом. Другое упражнение выполняется в парах: один занимающийся в упоре на руках, другой держит его за ноги у голеностопных суставов. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, занимающийся переходит в положение лежа на груди, перекатываясь затем на живот. Это упражнение усложняется движением тела вперед в момент сгибания рук.

Освоив с помощью партнера приземление, занимающийся выполняет упражнение самостоятельно с опорой одной ногой. Опорная нога выполняет небольшой толчок с одновременным махом вверх другой ногой. В момент безопорного положения ноги соединяются, и игрок приземляется на грудь с перекатом на живот. Это упражнение выполняется из положения стойки с шагом вперед толчковой ногой, затем с отталкиванием. Увеличение расстояния между местом толчка и постановкой рук на опору способствует преодолению значительного расстояния в полете и позволяет применять это падение после шага и даже бега.

Падения с перекатом на спину выполняются назад и в сторону. Падения с перекатом на спину назад является чаще всего результатом того, что в предыдущем движении тело игрока оказалось позади опоры. Приседая, игрок садится на пятку сзади стоящей ноги, максимально приближая таз к поверхности площадки. Затем следует сид на площадке и перекат на спину. Подбородок при этом прижимается к груди. При

падении переход с опоры одной части тела на другую обязательно должен быть последовательным, без перерывов. Этим обеспечивается предохранение от ушибов. Как только в перекате опора достигает середины спины, ноги активно разгибаются и тело начинает перекат в обратном направлении. Затем ноги снова сгибаются и ставятся ступнями на площадку. В результате этого игрок встает с площадки без помощи рук. Если же инерция обратного движения недостаточна, то игрок опирается одной рукой о площадку (рис. 5).

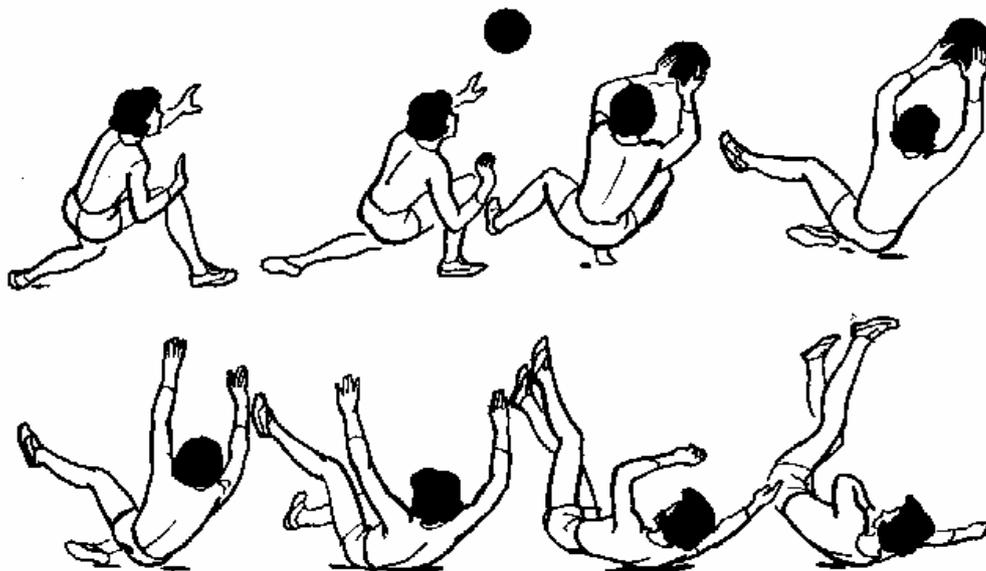


Рис. 5

Падениям в сторону и вперед предшествуют соответствующие выпады: вправо, влево, вперед-вправо и т.д. Когда нога при выпаде не обеспечивает достаточную опору и центр тяжести тела игрока по инерции выходит за ее пределы, следует падение в сторону выпада. В начале падения игрок быстро поворачивается на сторону движения тела и «садится» на нее. Затем следует перекат, аналогичный перекату при падении назад.

Падение на бедро – своего рода разновидность падения с опорой. Приземляются в такой последовательности: сначала поверхности площадки касается колено, потом бедро и руки. Тут обязательно наличие наколенников, предохраняющих боковую поверхность колена. Важно не опираться непосредственно на колено, а как бы «убрать» его под себя. Благодаря этому и достигается касание пола именно боковой поверхностью бедра (рис. 6).

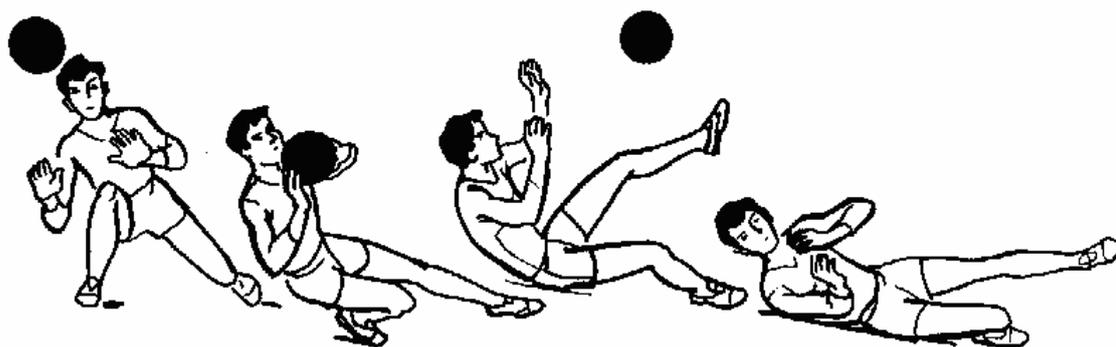


Рис. 6

Падение с перекатом на грудь – самое сложное приземление, так как ему предшествует значительная фаза полета. Взаимодействие с мячом происходит в безопорном положении. Игрок после шага или бега отталкивается одной ногой и направляет тело вперед-вниз. Отбив мяч внешней стороной ладони или кулака, игрок ставит ладони рук на пол. От правильной постановки рук, совпадающей с направлением движения центра тяжести тела, зависит безопасность приземления. Если руки поставлены слишком близко, произойдет «закладывание» тела и волейболист может удариться о площадку подбородком.

Для самостраховки надо несколько отстранить голову, а затем опуститься на плечо сильнейшей руки и сделать кувырок. Если руки поставлены слишком далеко, игрок рискует упасть плашмя. Для некоторого смягчения приземления в таких случаях рекомендуется подтянуть тело вперед и сделать перекат на груди, а затем скользнуть на животе с последующим разведением рук в стороны.

Лучший вариант приземления перекатом на грудь – сочетание упругого (без задержки) сгибания рук и скольжение на груди и животе (рис. 7).

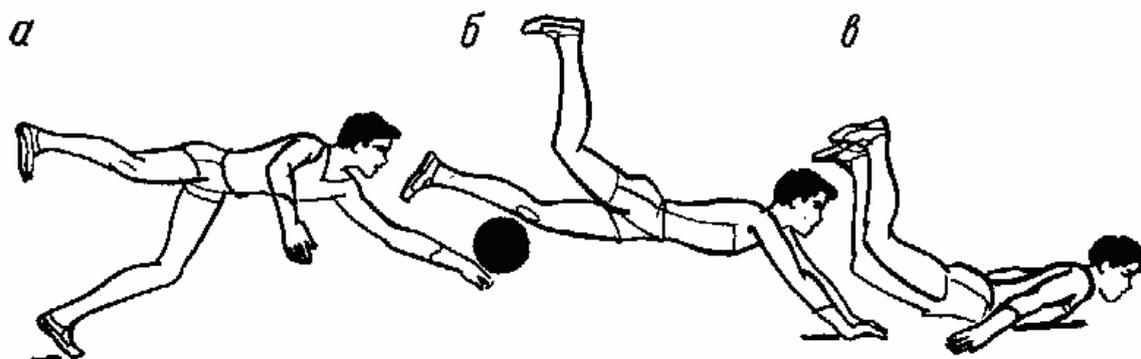


Рис. 7

2.4. Техника обращения с мячом

2.4.1. Передачи

Передача – прием игры, с помощью которого организуются атакующие действия одной из команд. Различают следующие способы передач: двумя руками сверху, одной рукой сверху и две разновидности (двумя руками в прыжке и одной рукой в прыжке).

По направлению передачи бывают: вперед, над собой, назад (за голову).

По длине передачи бывают: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону.

По высоте траектории передачи бывают: высокие – более 2 метров, средние – до 2 метров, низкие – до 1 метра.

Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения ног и рук к мячу, амортизации и направления мяча. В исходном положении ноги согнуты в коленях; руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены над головой, указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближением мяча. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча, встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибают в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно руки. При выполнении ударного движения пальцы выполняют различные функции: большие принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы, в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 8).

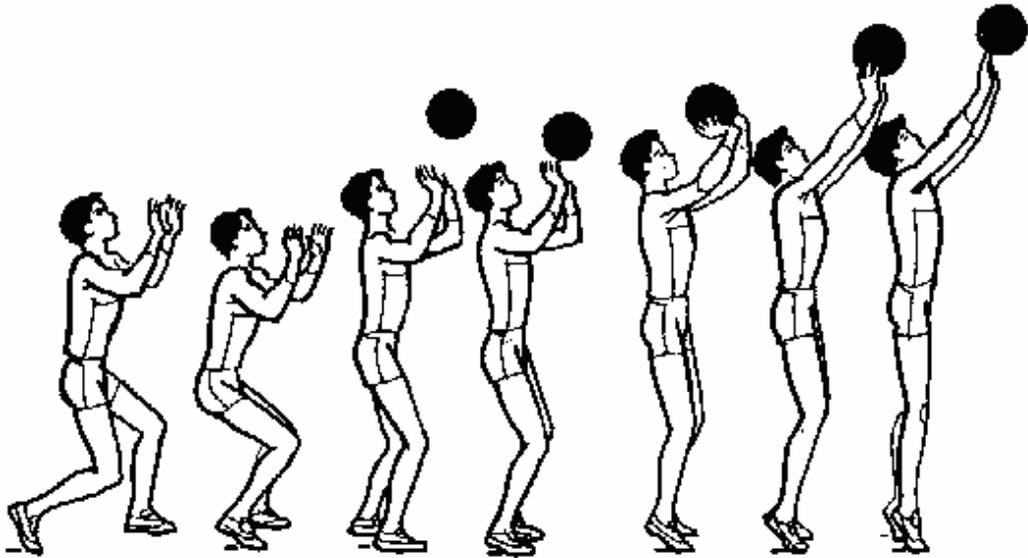


Рис. 8

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Выход под мяч и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносятся так, чтобы кисти были над головой игрока, несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи (рис. 9).

Встречное движение характеризуется активной работой рук и минимальным движением туловища и ног. Такие передачи могут быть короткими и укороченными и выполняться, как правило, после имитации удара передающим игроком.

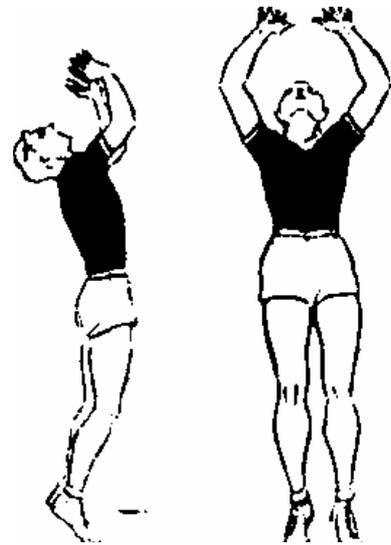


Рис. 9

Передача одной рукой сверху. Передачу выполняют, как правило, в прыжке и как укороченную. Левую (правую) руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Воздействие на мяч толчкообразное без сопровождения, пальцы обхватывают мяч.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением (рис. 10). После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину. Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

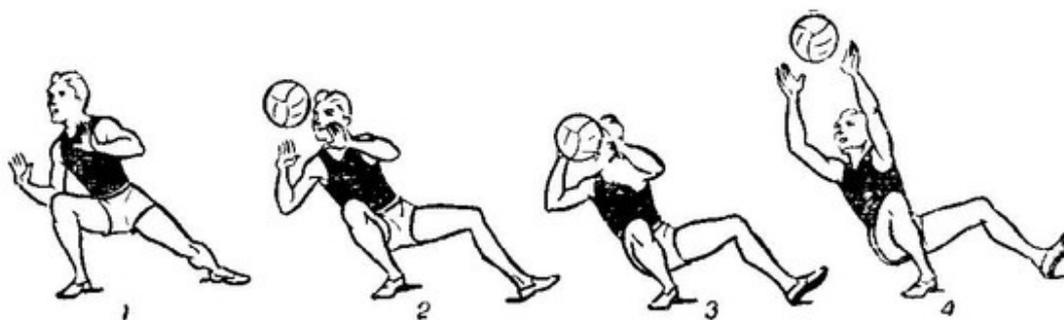


Рис. 10

Обучение передач мяча

Общеразвивающие упражнения

1. Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой.

2. Исходное положение упор лежа. Передвигаясь на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

3. То же, но одновременно выполняя и приставные шаги руками и ногами.

4. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, удерживая набивной мяч двумя руками у лица. Движение, как при верхней передаче.

5. Многократные броски набивного и баскетбольного мяча от головы двумя руками вперед и на точность.

6. Ведение баскетбольного мяча передачей в пол, в сочетании со сгибанием и разгибанием рук в упоре.

7. Многократные прыжки вперед (на месте) толчком двух ног с низкого приседа с последующим удержанием набивного мяча в стойке волейболиста, в ее финальной части выполняется 2–3 с.

Все эти и другие упражнения, построенные по этому принципу, следует выполнять в сочетании с заданиями обучения и совершенствования, представленными далее.

Упражнения по технике

Первоначально необходимо чтобы занимающиеся освоили исходное положение, а также расположение рук и кистей для выполнения передачи:

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи. При этом особое внимание обращают на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук кистей с разведенными пальцами, на оптимальное их напряжение.

2. Игроки занимают исходное положение для передачи после различных передвижений.

3. Исходное положение то же. Партнер вкладывает мяч в руки игрока, контролируя положение кистей и расположение пальцев на мяче. Затем игрок несколько раз имитирует выполнение передачи, обращая внимание на последовательное включение в действие ног и рук.

4. Занимающиеся располагаются парами. Один набрасывает мяч, другой выходит под его траекторию, принимает исходное положение для передачи и ловит мяч.

5. Занимающиеся подбрасывает мяч вверх-вперед, выходит под него, принимает исходное положение и выполняет передачу своему партнеру, ловящему мяч в исходном положении для передачи.

6. Положение игроков то же. Партнер набрасывает мяч несколько вперед игроку, который выходит под траекторию опускающего мяча, принимает исходное положение и выполняет передачу.

Далее мяч следует набрасывать несколько в сторону (вправо, влево) за игрока, вперед и назад, назад и вперед.

Когда передачи вперед к сетке, параллельно сетке достаточно освоены, можно переходить к изучению передачи назад за голову. Последовательность обучения и принципы подбора упражнений аналогичны описанным.

Промежуточным элементом может быть выполнение передачи сверху двумя руками над собой.

При обучении занимающихся появляются **ошибки**, которые важно сразу устранять:

- несвоевременный выход под мяч (запаздывание);
- отсутствие остановки после передвижений (прием выполняется в движении);
- широко разведены руки, слишком низкое или слишком высокое положение кистей;
- несогласованные движения звеньев тела, неполное выпрямление ног и рук.

Ошибки следует исправлять индивидуально, для чего используют повторные показы, подводящие упражнения.

Упражнения для совершенствования передачи

1. Занимающиеся располагаются парами на расстоянии 3–4 м от сетки. Один игрок выполняет передачу мяча к сетке, другой выходит под мяч и выполняет передачу на удар.

2. То же, но первый игрок выполняет обратную передачу партнеру.

3. Три игрока встают друг за другом параллельно сетке. Первый игрок передает мяч второму, второй выполняет обратную передачу, первый игрок длинной передачей направляет мяч третьему игроку.

4. То же, но центральный игрок выполняет передачу за голову.

5. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3. Из зоны 3 в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в зону 6. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или передвигаться в направлении передачи.

6. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 6 в зону 4 (2) в направлении из зоны 6 через сетку. Игроки, находящиеся на противоположной стороне, выполняют то же упражнение, передвигаются целесообразно только на своей площадке из зоны 6 в зону 3 затем в зону 4 и зону 6. Это упражнение можно выполнять с одним и двумя мячами.

7. Занимающиеся располагаются в две шеренги друг против друга на расстоянии 2–3 м. и выполняют передачу в прыжке. После овладения передачей сверху двумя руками в прыжке, можно использовать это упражнение у сетки, делая откидки одной и двумя руками.

8. Игра два на два, три на три в отведенных границах с использованием передачи сверху (и ее разновидностей).

2.4.2. Подачи

Подачей начинается игра в волейбол. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. На выполнение подачи игроку дается 8 секунд.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от учения согласовывать свои движения по отношению к летящему так, чтобы удар по мячу был произведен в высшей точке что обеспечивает эффективность подачи (силу и точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Подачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Нацеленные подачи ставят задачу направить мяч в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока и этим затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч летит невращаясь и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях.

По способу выполнения подачи можно разделить на нижнюю прямую, верхнюю прямую, верхнюю боковую, в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются (рис. 11).



Рис.11

Идентично нижней прямой подаче выполняется **нижняя боковая**, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания

мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 12).

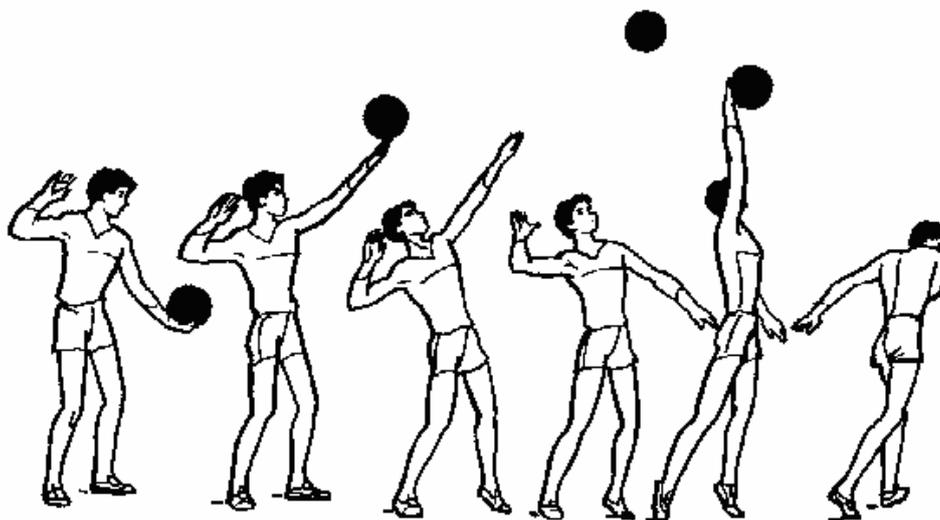


Рис. 12

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5–2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов **верхней боковой подачи**. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки.

Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара (рис. 13).



Рис. 13

Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку: левую (правую) ногу ставит впереди, правую (левую) – на расстоянии шага. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Мяч удерживается двумя руками внизу.

Важнейшая деталь техники подачи – подбрасывание мяча.

Для обеспечения наилучшего выполнения приема необходимо соблюдать следующие условия:

1. Траектория движения мяча снизу вверх должна быть возможна ближе к вертикальной, для чего кисти при подбрасывании во всех положениях должны быть параллельны опоре.

2. Подбрасывание мяча необходимо выполнять плавными движениями рук с постепенным наращиванием скорости. Это способствует оптимальному регулированию формы и траектории высоты подбрасывания мяча. Подбрасывая мяч над головой (1–1,5 м) игрок выполняет замах вверх-назад. Удар по мячу наносит напряженной кистью так, чтобы мяч двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Для четкой синхронизации своих действий по времени необходимо иметь в виду следующее:

- удар по мячу наносится в самой высокой точке вытянутой до отказа рукой и с максимальной скоростью;
- рука, наносящая удар, описывает максимальную окружность;
- в удар вкладывается максимальная резкость.

3. После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи, ноги при этом выпрямлены. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Поддачи, при которых мяч летит, не вращаясь, т.е. планирует, получили название *планирующих*.

Существенными элементами техники планирующей подачи являются:

- высота подбрасывания мяча (до 0,6 м) и избежание его вращения;
- уменьшение амплитуды замаха.

При ударе следует избегать вращательных движений кистью. Движение должно быть очень быстрым и резким и выполняться основанием кисти. Мяч должен получить высокую начальную скорость. В момент удара, в первом случае, движение руки резко замедляется, она мгновенно останавливается (сопровождающие движения отсутствуют), в другом – так же резко замедляется, но сопровождающее движение выполняется медленно. В обоих случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

Обучение подачам мяча

Общеразвивающие упражнения

1. Исходное положение спиной к месту крепления амортизатора. Левая нога впереди, руки вверх. Руки вперед – исходное положение и т.д.

2. Исходное положение то же, но амортизатор закреплен за голеностопный сустав правой (левой) ноги. Правую вперед – исходное положение.

3. Из исходного положения – левая нога впереди – мяч сверху на вытянутых руках. Метание из положения натянутого лука.

4. То же, но метание одной рукой.

5. Броски набивного мяча через сетку на точность определенным способом.

6. Многократные броски цилиндрической палки длиной 60–80 см (гимнастического обруча) через сетку, удерживая ее за нижний край вертикально.

7. Многократные броски малых мячей через сетку на точность после 3–4 элементов акробатики.

8. Многократные броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо с последующей ловлей и броском мяча (имитируя подачу).

Упражнения по технике

Начинать следует с принятия правильного исходного положения, а затем уже переходить к важнейшей детали техники – подбрасыванию мяча. После освоения структуры действий подбрасывания мяча и выноса рук следует приступить к изучению удара по мячу и последовательности включения в работу отдельных звеньев тела. Обучение следует проводить в упрощенных условиях.

Упражнения для освоения подач:

1. Имитация изучаемого способа подач.
2. Обучение подбрасыванию мяча и выносу рук (замаху).
3. Удар по подвешенному мячу.
4. Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 5–6 м.
5. То же через сетку. При овладении подачей с избранного места следует постепенно увеличивать расстояние, чтобы со временем подавать с места подачи.

Упражнения для совершенствования подач:

1. Поддачи на точность по зонам площадки.
2. Поддачи на силу.
3. Соревнование на большее число подач на точность и силу.
4. То же, но после выполнения серии других приемов игры.
5. То же, но с последующим выполнением игровых приемов.

2.4.3. Нападающие удары

Нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам

По направлению атаки удары различают:

➤ **прямой нападающий удар**, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока;

➤ **удары с переводом** – при несовпадении отмеченных параметров.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи

При выполнении нападающего удара выделяют 4 фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

В начальной микрофазе разбега с целью определения характера второй передачи (направления и высоты траектории), волейболист выполняет 1–2 шага с возрастающей скоростью. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка – вторая фаза. Игрок выполняет широкий скачкообразный шаг: правую (левую) ногу с повышенной скоростью выносит вытянутой вперед и ставит на пятку, стопа находится в положении разгибания. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и быстро, наращивая скорость, ставит ее несколько впереди правой. Одновременно со скачкообразным шагом обе руки отводят назад.

Для координации движений тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально стопы расположить параллельно. Ноги в коленях согнуты. При отталкивании в первую очередь движение начинают руки – по дуге вперед-вверх. Маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включаются в отталкивание несколько позже, когда общий центр тяжести игрока находится сзади опоры: их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от ритмичного перехода горизонтальной скорости разбега в вертикальную, от скорости махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега (этот угол не должен быть меньше 90°).

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вперед-вверх – это *фаза взлета*. В момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отвести назад.

Важно при *замахе* предплечье отвести за голову, кисть развернуть ладонью вверх, плечо отвести назад. Локоть должен быть выше плеча.

В третьей фазе – *ударе по мячу* – действие начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси. Выведение дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. При этом плечо дальше проводят вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскользывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз (рис. 14).

В четвертой фазе – *приземлении* – игрок приземляется на согнутые ноги, что позволяет сразу перейти к последующим действиям.

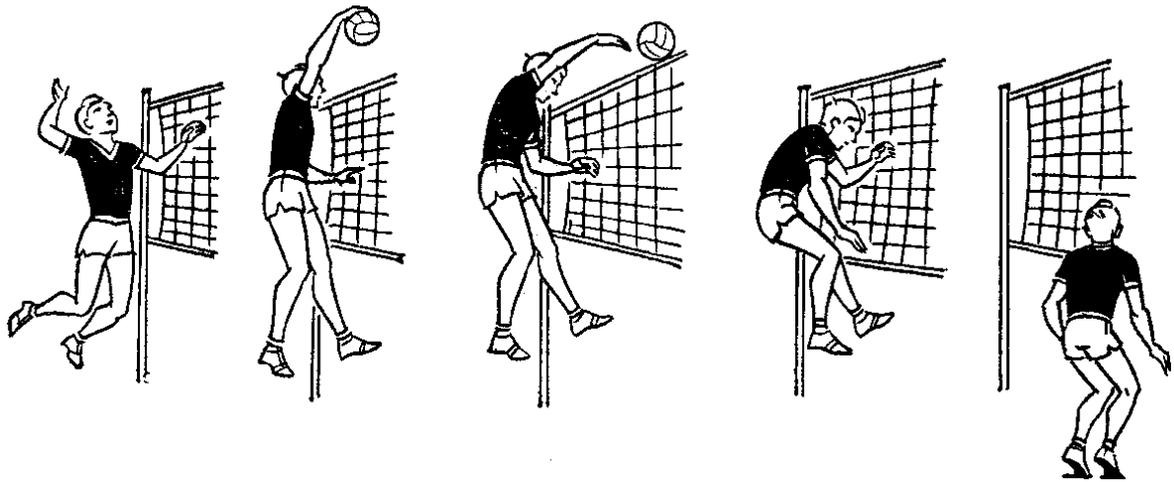


Рис. 14

Для успешного ведения игры в нападении недостаточно использование только прямого нападающего удара. Наиболее результативны в современном волейболе удары с переводом мяча (рис. 15).

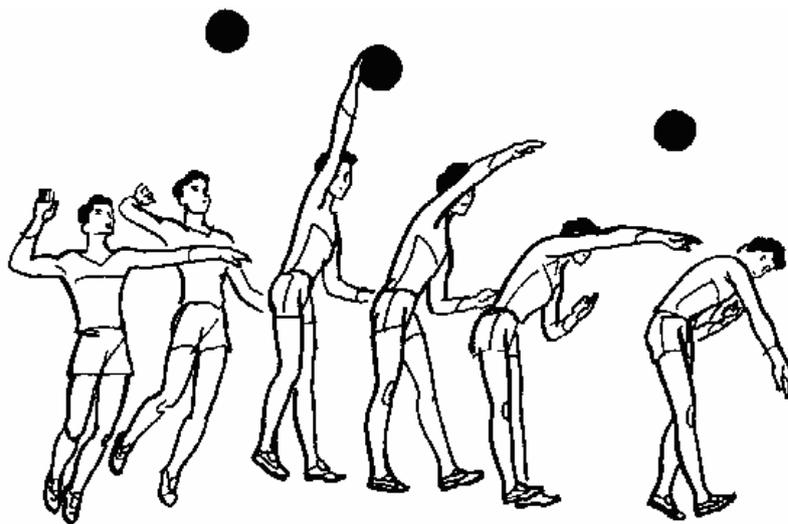


Рис. 15

Различают удары с поворотом туловища и с переводом рукой.

При **ударе с поворотом туловища** начальные действия (разбег, прыжок, замах) выполняются как и в первом случае. Особенности удара следующие: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока), при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок несколько пропускает его), далее в воздухе игрок осуществляет поворот тела вправо или влево.

Отличие **удара с переводом рукой** от прямого удара касается, как и в атаке с поворотом туловища, ударного действия. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть

ложились на мяч с левой стороны. Одновременно большой палец правой руки опускают, правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча. В удар по небольшой дуге вперед-вправо так, чтоб кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть руки, левое плечо немного выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано, или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающихся правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче (рис. 16).

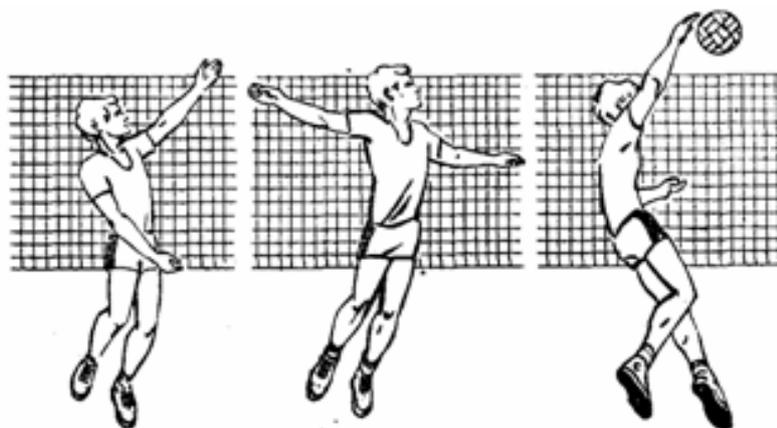


Рис. 16

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, раз-

личающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпоритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. На практике передачи высокие и средние по высоте, являются медленными, а низкие – ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов;
- 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
- 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;
- 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара.

При выполнении нападающего удара с отдаленной от стенки (более одного метра) передачи существуют некоторые особенности:

- место удара определяется вытянутой рукой;
- одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
- руки в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Ускоренный нападающий удар (рис. 17.)

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

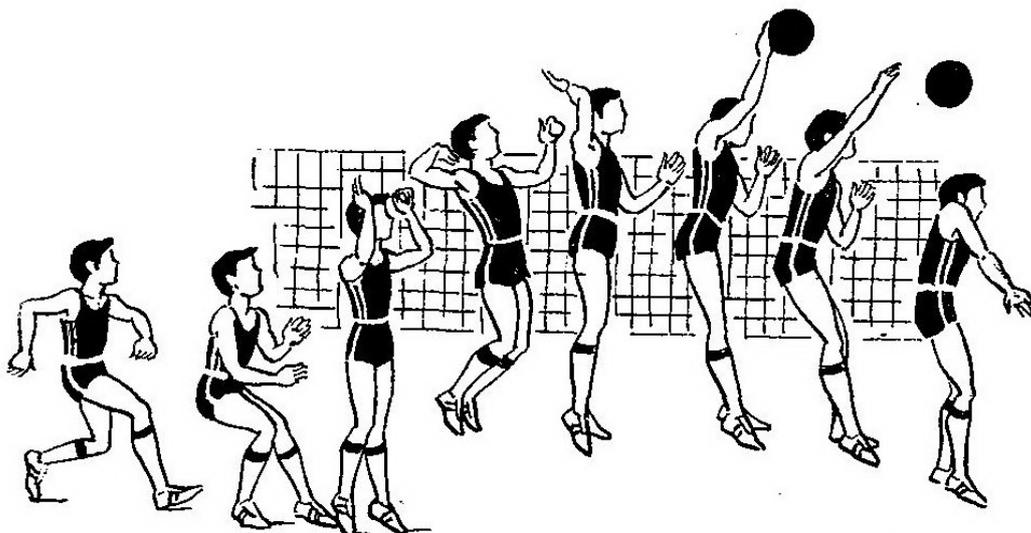


Рис. 17

Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направлять мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в обычном нападающем ударе: на вертикаль выносят несколько согнутой в локте вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев. При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево. Все подготовительные действия выполняют как при обычном ударе. Особенности характеризуются следующими моментами: ускоренным выносом несколько согнутой руки локтем вперед, быстрым разгибанием в локте при ударе по мячу дистальными фалангами пальцев (рис. 18).

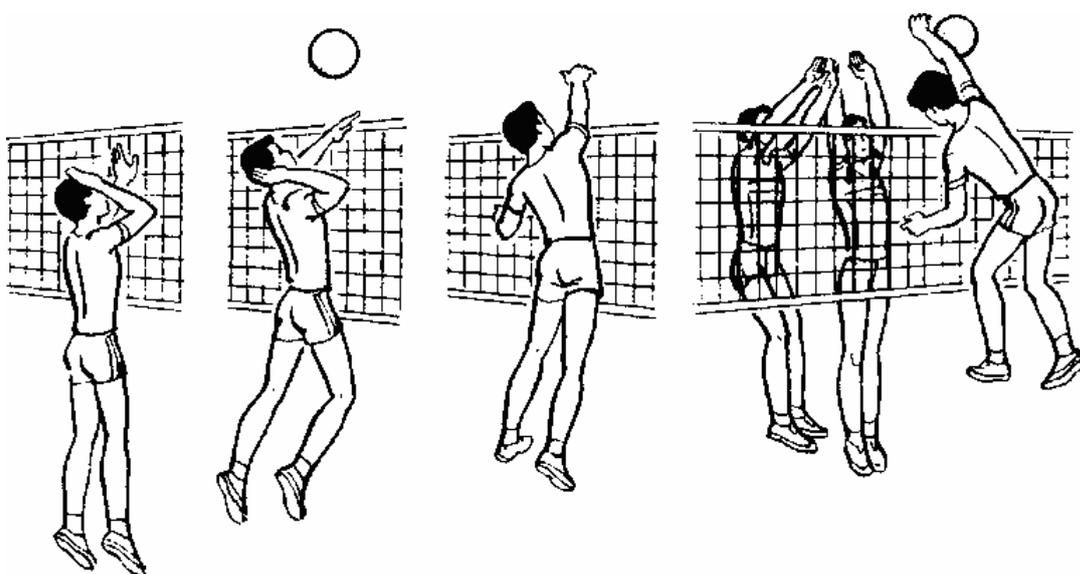


Рис. 18

Обучение нападающему удару

Обучение следует начинать с прямого нападающего удара по ходу. В дальнейшем, параллельно с совершенствованием прямого, можно изучать удар с переводом. Обучение ведется расчлененным методом и начинается с заключительного действия – принятия исходного положения для выпрыгивания, замаха, выноса рук, для удара и прыжка вверх с места и разбега. Далее занимающиеся осваивают разбег и прыжок, добиваясь закрепления ритма движений. Большое внимание следует уделять правильной постановке ног при отталкивании. После чего две части ритма – темповые структуры разбега и прыжка – соединяют в единое упражнение.

Выполнение нападающего удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке занимающихся и, особенно, к уровню развития координационных способностей, прыгучести и быстроты ответных действий.

1. Имитация удара, держа в руках мешочки с песком (до 2 кг).
2. Броски набивного мяча (до 3 кг) с места и в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо.
3. То же, но с последующей передачей волейбольного мяча.
4. Метание малого мяча с места (разбега) правой (левой) рукой в цель на стене (высота 2,5 м).
5. Исходное положение – стоя у сетки с малыми мячами в руках. Ускорение спиной к 3-метровой линии, бросок мяча через сетку (имитируя удар) правой рукой и затем после вторичного забегания – левой.
6. Удары по мячу, закрепленному в амортизаторах, с отягощением на кистях, предплечьях.
7. Чередование бросков набивным мячом и ударов по малому мячу через сетку от набрасывания партнера.
8. То же, но удары на точность в зависимости от сигнала.
9. Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разными углами набрасывают партнеры.
10. То же, но после предварительных действий (передвижений, поворотов, прыжков, передач и т.п.).
11. Спрыгивание с тумбы (высота до 80 см) с последующим кувырком и далее броском малого мяча в прыжке на точность.

Упражнения по технике

Для изучения техники прыжка с разбега следует выполнять его вначале с одного шага, затем с двух с трех шагов.

1. Сделать шаг, вынося прямую правую ногу (стопорящий шаг) приставить левую (несколько впереди правую), выполнить замах и осуществить прыжок вверх.

2. То же, но акцентируя внимание на опережающем маховом движении руками.

3. То же, но стопорящий шаг выполнять скачком. Особое внимание обратить на постановку стопорящей ноги и согласованную работу ног и рук.

4. То же с разбега в 2–3 шага. При выполнении прыжка с разбега часто встречаются следующие **ошибки**:

➤ в стопорящем шаге ногу ставят не на пятку, а на полную стопу, в результате чего приобретенная скорость резко гасится, нужный стопорящий эффект отсутствует, высота прыжка резко снижается;

➤ перед отталкиванием игрок останавливается, что не позволяет ритмично преобразовывать горизонтальную скорость поступательного движения в вертикальную – высота прыжка уменьшается;

➤ нет определяющего махового движения руками, что также уменьшает высоту прыжка и не позволяет в дальнейшем осуществлять удар по мячу на максимальной для нападающего высоте.

5. Удар по подвешенному (удерживаемому партнером) на высоте вытянутой руки мячу, обращая внимание на правильное наложение кисти и выпрямление руки в финальной фазе.

6. В парах. Игрок подбрасывает мяч двумя руками и, имитируя удар, ловит его на максимальной для удара высоте.

7. То же, но с выполнением удара в пол в направлении партнера.

8. Многократные удары по мячу стоя у стены. Расстояние от стены 4–5 м; мяч направляется в пол на расстоянии 1,5 м от стены.

9. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке нападающего удара.

10. Нападающий удар по подвешенному (удерживаемому) над сеткой мячу.

11. В парах. Один находится со стороны бьющей руки другого игрока, выполняет передачу мяча с собственного подбрасывания вперед-вверх на расстоянии 1,5–2 м от первого; партнер выходит под мяч и выполняет удар из опорного положения. Внимание акцентируется на моменте выхода и месте постановки стопорящей ноги. Это упражнение можно выполнять у стены.

12. То же, но удар выполняется через сетку.

13. То же, но удар выполняется в прыжке.

14. Игроки с мячом становятся в колонну по одному в зону 4, один игрок в зону 3. Из зоны 4 выполняется передача в зону 3. Игрок зоны 3 передает мяч на удар в зону 4, игрок этой зоны разбегается и осуществляет удар. После овладения удара из зоны 4 можно выполнять удары из зоны 3 и затем из зоны 2.

Ошибки при выполнении нападающего удара

1. При разбеге – запаздывание с выходом к мячу или преждевременный выход к сетке.
2. Недостаточно активно движение руками при отталкивании.
3. Удар согнутой рукой и опускание локтя вниз при контакте руки с мячом.

Ошибки устраняют с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений изучаемых упражнений в медленном темпе.

Особое внимание необходимо уделить приземлению. Игрок должен приземлиться на прямые ноги и тут же согнуть их, чтобы подготовиться к последующим действиям.

После овладения структурой действий можно переходить к их совершенствованию удара в сочетании с другими игровыми приемами, характерными для типичных соревновательных движений.

Упражнения для совершенствования нападающего удара

1. Нападающий удар с собственного набрасывания из разных зон в различных направлениях.
2. То же, но с собственной передачи и после их многократного выполнения над собой.
3. Нападающий удар с длинных передач: из зоны 4 с передачи из зоны 2 и из зоны 2 с передачи из зоны 4.
4. То же, но с последующим переключением к передаче на удар для очередного нападающего.
5. Нападающий удар с укороченных передач и передач из глубины площадки.
6. То же, но после предварительных игровых действий (челночных ускорений, прыжков и передач, сочетаний ускорений и др.)
7. Нападающий удар с переводом туловища влево и вправо в различных направлениях.
8. Нападающий удар с переводом руки влево и вправо в различных направлениях.
9. Нападающий удар с первой передачи и откидки.
10. Удар из глубины площадки и с перемещением в соседние зоны.
11. Серии ударов (6–8), выполняемые с максимальной быстротой.
12. Удары против одиночного и группового блока.

На этапе совершенствования нападающий удар следует выполнять с противодействием, что соответствует условиям ведения игры.

Процесс обучения нападающего удара и совершенствования должен строиться так, чтобы занимающиеся постепенно овладели всеми способами и вариантами выполнения в сочетании с другими игровыми приемами, характерными для того или другого соревновательного поединка. Например, нападающий удар-блок-страховка удара – прием мяча сверху – нападающий удар. На этом сочетании показан примерный вариант построения игровых заданий: игроки парами располагаются по обе стороны сетки, у каждого мяч. Обучаемый игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания: после чего такой же удар осуществляет его «соперник» с противоположной стороны сетки, первый ставит блок; далее аналогичный удар выполняет его партнер – первый переключается на страховку удара. В завершении «соперник» броском вводит 4-й мяч через сетку в направлении зоны 4 – первый принимает мяч сверху на своего партнера и затем с его передачи выполняет нападающий удар в заданном направлении.

Рекомендуемый комплекс упражнений по ОФП и СФП

Подготовительные упражнения

1. Отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
2. Передвижение на руках в упоре лежа вправо, влево, ноги на месте. Передвижение на руках, ноги держит партнер.
3. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями – одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки вверх.
4. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стене, упражнения с резиновым спортивным инвентарем для плечевого пояса.
5. Жим штанги лежа.
6. Броски набивного мяча весом 1–2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»).
7. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.
8. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
9. Спрыгивание (высота 40–80 см.) с последующим прыжком вверх.
10. Специальные эстафеты с выполнением прыжков и других заданий.

Подводящие упражнения

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.

2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняющая движения нападающего удара.

4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.

6. Нападающий удар с передачи.

Упражнения по технике

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3. В зону №3 мяч направляется из зоны №4,6,5.

2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3. Нападающий удар из зон 4, 3 и 2 со средней по высоте передач.

4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

7. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.

8. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

9. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия – удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.

10. Имитация нападающего удара и обман.

11. Поочередное выполнение ударов.

12. Нападающие удары с задней линии.

Изменяя способ выполнения, направление действия, вводя дополнительные мячи и подключая других игроков, можно постепенно приблизить условия выполнения технических приемов к игровым, к чему и должен стремиться каждый педагог в своей деятельности.

2.5. Техника защиты

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.

Техника защиты подразделяется на две основные группы — стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

2.5.1. Прием мяча

Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляется двумя способами: двумя руками снизу и одной рукой снизу.

Прием мяча двумя руками снизу относится к основному способу приема мяча в современном волейболе. После передвижения под траекторию опускающегося мяча игрок делает остановку и принимает следующее исходное положение: ноги согнуты в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Туловище наклонено вперед относительно вертикальной оси. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, предплечья сведены друг к другу, общий центр тяжести при этом опускается.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, их разгибают в коленных и голеностопных суставах, туловище игрока активно выпрямляется вверх-вперед, что создает для рук начальную скорость, которая несколько снижается к моменту соприкосновения рук с мячом. Подбивание мяча осуществляется предплечьями, которые лучше всего располагаются перпендикулярно к траектории опускающегося мяча. Время контакта с мячом незначительно, поэтому важно сопровождающее движение рук сначала рабочей фазы должны постепенно снизиться в фазе сопровождения мяча, что обеспечивает плавное и свободное выполнение приема.

Если занимающийся не успел занять оптимальное исходное положения для приема, нужно вывести прямые руки в сторону мяча и развернуть их вправо – правая рука сверху, влево – наоборот, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

При приеме нападающего удара, техника выполнения имеет ряд особенностей: в исходном положении волейболист сохраняет более

вертикальное положение туловища, а его наклон вперед менее выражен, скорость движения рук к мячу замедляется более резко, чем в первом случае. Контакт рук с мячом минимальный. В случае сильных ударов встречное движение к мячу в подготовительной и рабочей фазах отсутствует (рис. 19).

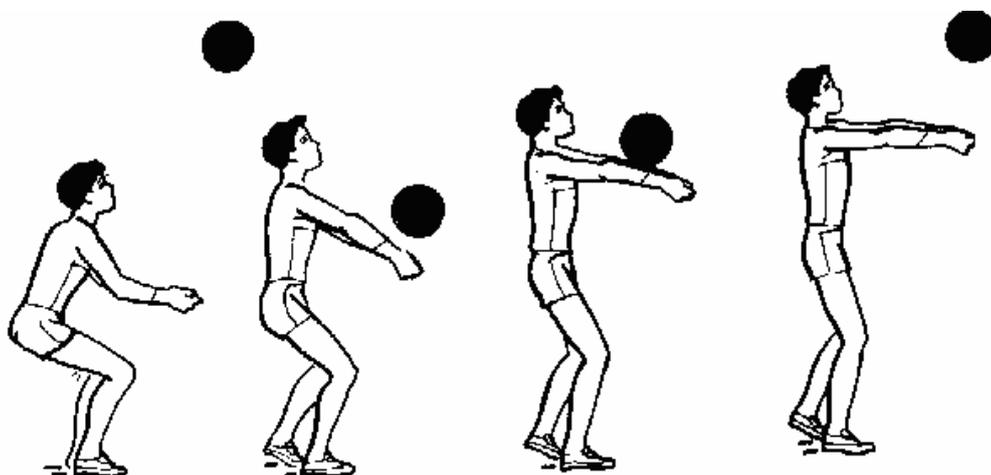


Рис. 19

Прием мяча одной рукой выполняется в опорном положении и в падении. Этим способом принимают мячи, летящие в сторону от игрока. Ударное движение выполняется только рукой. Можно ударять кулаком или верхней частью ладони.

При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносят вверх согнутую в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони.

После подбивания мяча руки разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вперед находящуюся впереди ногу. Туловище прогибают в грудном и поясничном отделах, голову наклоняют назад. Далее руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. После выполнения приема игрок быстро поднимается и готовится к выполнению очередного приема.

Прием мяча снизу одной рукой с падением

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами (рис. 20).

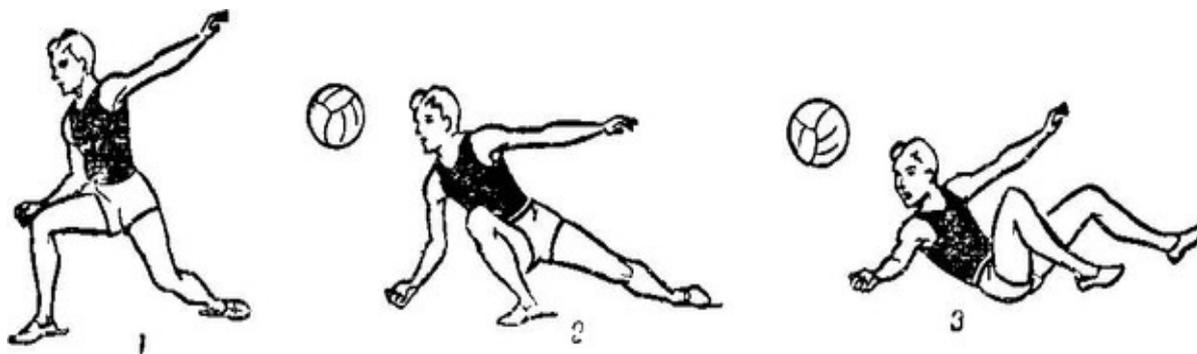


Рис. 20

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

Обучение приемам мяча

Общеразвивающие упражнения

1. Поднимание прямых рук в стороны, вверх, вперед-вверх (на месте и после передвижения).
2. То же, с резиновым амортизатором, захваченным кистями рук.
3. То же, с сопротивлением партнера.
4. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения.
5. Ловля набивного мяча и его удержание в исходном положении для приема.

Упражнения по технике

1. В парах. Один удерживает мяч на оптимальной высоте для принимаемого партнера, другой имитирует прием мяча: стоя на месте, после передвижения шагом, бегом, после передвижения и поворотов.
2. То же, но выполняя прием подвешенного мяча.
3. В парах. Прием мяча отскочившего от опоры после передвижения – вперед на 1,5–2 м. Обращать внимание на правильный выход под траекторию мяча.
4. То же, но после передвижения правым, левым боком, спиной, лицом и т.п.
5. Прием мяча, брошенного партнером на месте и после передвижения.
6. Серийные приемы мяча после передвижений лицом и спиной (имитация приема мяча в глубине площадки и подстраховка удара).

7. Прием мяча, отскочившего от стены в стену.

8. Прием мяча введенного броском через сетку.

Упражнения для совершенствования приема мяча

1. Прием мяча, отскочившего от опоры, после передвижения, в стену, над собой, по заданию.

2. То же, но после имитации (выполнения) других технических приемов (передача мяча, нападающий удар и др.).

3. Прием подачи с укороченного к сетке расстояния.

4. То же, но с обычного расстояния.

5. Прием мяча от обманных нападающих ударов, ударов из глубины площадки.

Обучение приемам мяча снизу в падении происходит в той же последовательности, что и приему мяча в опорном положении.

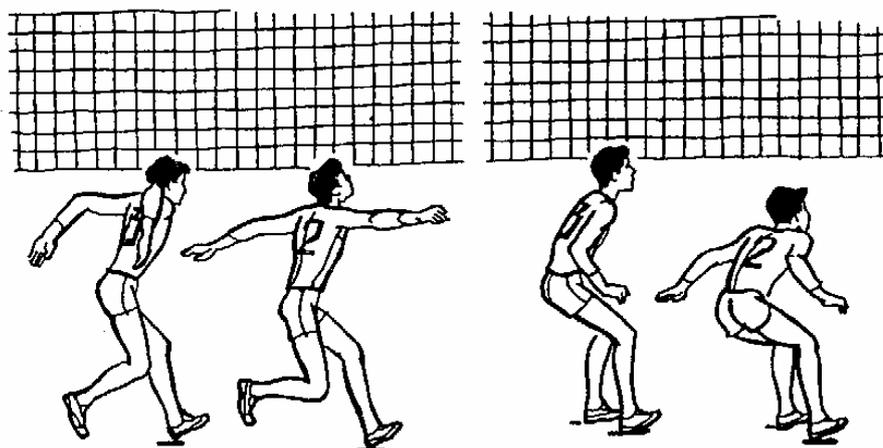
Освоение падений начинается из низкого исходного положения (на гимнастическом мате) с опорой на одну ногу, с шага, из среднего исходного положения, после медленного бега и т.д.

2.5.2. Блокирование

Блокирование – прием защитных действий команды, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему от нападающего удара. Блокирование может быть одиночное или групповое. Игрок располагается у сетки, лицом к ней, ноги на одном уровне, согнуты в коленях, стопы параллельны, руки перед грудью. Передвигается к предполагаемому месту блокирования скачком, приставными шагами, обычным бегом. Последний шаг выполняется после стопорящего движения на стопу (по типу прыжка для удара). Движение во время прыжка начинают согнутые руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок разгибает руки в локтях и поднимает их вперед-вверх над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены, пальцы разведены, ладони параллельны сетке. При блокировании удара под острым углом и особенно у края сетки ладонь одной руки ближней к краю сетки, повернута по направлению в центр площадки нападающего. При приближении мяча кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед-вниз, амортизируя удар и направляя мяч на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок приземляется на согнутые ноги. Если мяч не задержан блоком, то в момент приземления блокирующий поворачивает голову на свою сторону, готовясь продолжить игру после приземления. Важными элементами блокирования являются: выбор места и момент отталкивания для прыжка, контролирование взглядом ударных действий нападающего (лица и атакующей руки).

При блокировании места выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего. При групповом блокировании игрок, блокирующий удар – по ходу так же, а другой игрок присоединяется к нему (рис. 21, а, б).

а



б

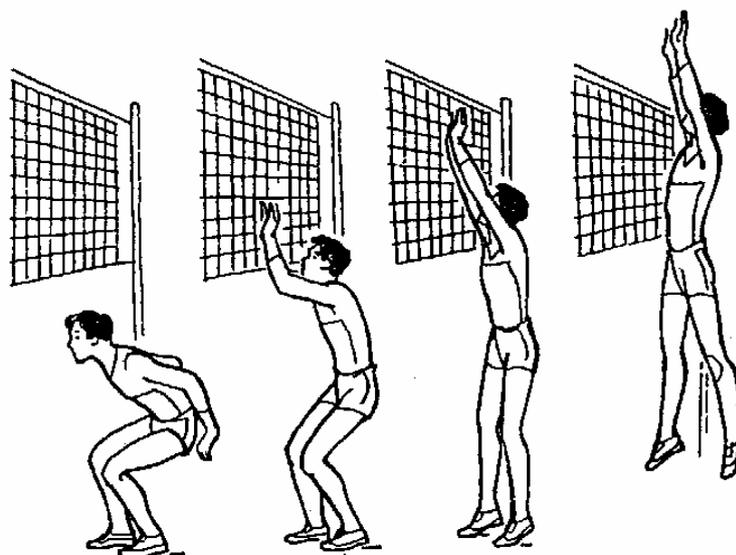


Рис. 21

Выбор момента прыжка для блокирования определяется действиями нападающего. Конкретными ориентирами могут служить:

- момент отталкивания нападающего – при высокой и средней передаче;
- начало выпрыгивания нападающего – при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи и при быстром ударе;
- момент отрыва ног от опоры нападающего игрока – при медленных ударах и ударах с зависанием.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего даны из условия, что нападающий и блокирующий одного роста и равной быстроты действий.

Для отражения атаки не высокого и скоростного нападающего следует прыгать несколько раньше, а высокого и не скоростного – позже.

Важно при этом вплоть до окончания нанесения удара смотреть на лицо и руку нападающего, а мяч контролировать периферическим зрением.

Обучение блокированию

Общеразвивающие упражнения

Направленность упражнений такая же, что и при нападающем ударе. Акцентированное внимание уделяют упражнениям с заданием быстро реагировать на действие нападающего, правильно выбирать место для прыжка, своевременно отталкиваться от опоры, контролировать движение нападающего игрока в безопорном положении, быстро переключаться от одних действий к другим с учетом специфики блокирующего.

Можно использовать следующие задания:

1. Медленный бег в сочетании с передвижением приставными шагами вдоль сетки.

2. То же с последующей имитацией блока. Партнер ускоряет движение и имитирует нападающий удар, вынося руку с мячом над сеткой.

3. То же, но с повторной имитацией блока справа (слева) на расстоянии 1,5–2 м.

4. Нападающий с набивным мячом передвигается вдоль сетки, выполняя остановки и в прыжке броски над собой. Блокирующий своевременно занимает место для прыжка и далее блокирует мяч в момент его вылета из рук нападающего.

5. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении. Блокирующий, быстро определив скорость разбега и направление, ставит блок.

6. Имитация скоростного блока в середине сетки с последующим блокированием на краю.

7. То же, но блокирующих двое (трое).

Подготовительные упражнения

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите);

– то же, но после передвижения в стороны;

– то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы;

– то же, но после спрыгивания с возвышения 40–50 см.

Весьма полезными будут упражнения, связанные с дифференцированной работой кистей рук. Например, передвижение вправо (влево) с

последующим прыжком вверх и перестановкой кистями теннисных мячей (кубиков и т.д.), установленных на специальной подставке.

2. Подвижная игра «Кто быстрее?». Волейболисты, примерно одинаковые по росту, располагаются парами друг против друга под шнуром с подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу занимающиеся стараются в прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.

3. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

4. То же, но с регистрацией расстояния переноса рук через сетку. Необходимо учитывать, что, так как при освоении техники блокирования важнейшее значение имеет способность оценки момента удара по мячу атакующего игрока, все упражнения с маховыми (предварительный замах) движениями предплечий и кистей рук будут отрицательно влиять на развитие данной способности и становление навыка в последующем (рис. 22).

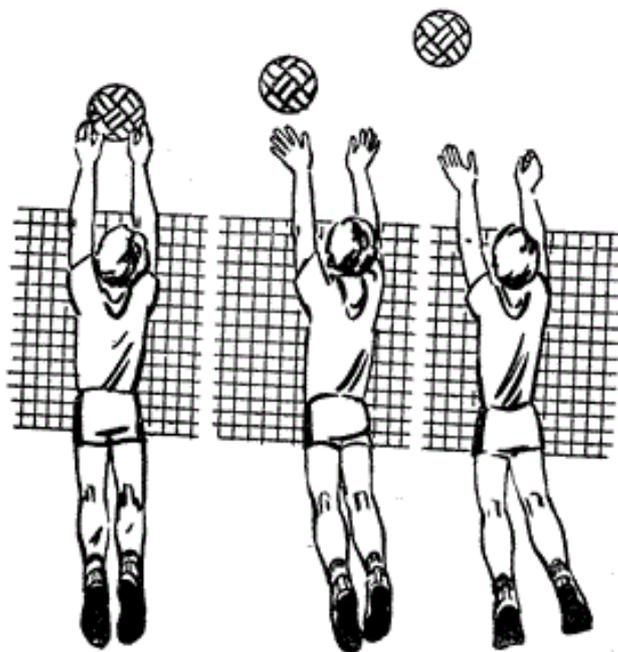


Рис. 22

Ошибки, встречающиеся в волейболе при блокировании:

О ш и б к а 1

Несвоевременное перемещение к месту блокирования.

О ш и б к а 2

Неправильный выбор места.

О ш и б к а 3

Прыжок в сторону или вперед.

О ш и б к а 4

Блокирующий игрок прыгает раньше нападающего.

О ш и б к а 5

При блокировании волейболист смотрит на мяч, а не на нападающего.

О ш и б к а 6

Опускание рук в момент приземления через стороны.

О ш и б к а 7

Приземление после блока на прямые ноги.

Упражнения по технике

1. Блокирование нападающего удара через сетку. Сначала удар выполняется в заданном направлении, далее направление удара варьируется. С самого начала следует стремиться выполнить блокирование после передвижения. В дальнейшем совершенствование техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в рамках конкретных игровых ситуаций.

2. То же, но с последующим блокированием второго удара. Удар выполняется третьим игроком с передачи первого нападающего.

3. То же, но наоборот: блок – нападающий удар. Упражнение выполняется с двумя мячами. Подключая постепенно в задание других игроков и вводя дополнительные мячи, добиваются высокой степени соответствия выполнения тренировочных упражнений соревновательным (игровым).

4. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5–6 ударов партнеры меняются функциями.

5. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

6. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2–3 м.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка является составной частью в соревновательной деятельности волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовки создаёт условия для максимального использования в игре технического потенциала волейболистов и индивидуальных способностей каждого игрока. В содержании тактической подготовки входят индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техническая оснащённость игрока зависит от его технической подготовки, так как любое тактическое действие реализуется только при умении использовать технических приёмов и их способов.

В тактическую подготовку включают основной арсенал тактических действий, способствующий максимально использовать в игре свою техническую оснащённость, уровень развития специальных физических качеств и теоретические знания.

В волейболе выделяют ряд факторов, определяющих успех в игре:

1. Высокий уровень развития специальных качеств: быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты сложных реакций, быстроты перемещений и т.д.

2. Высокая надёжность выполнения технических приёмов.

3. Высокий уровень овладения навыками индивидуальных и командных тактических действий.

Тактическую подготовку нельзя сводить только к изучению тактических комбинаций. Основу успешных действий в волейболе составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.) и умение гибко использовать технические приёмы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях игры.

В процессе тренировочного процесса тактическая подготовка делится на несколько этапов:

На 1-м этапе развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащий в основе успешных тактических действий.

Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакций, ориентировки, сообразительности, наблюдательности с переключения с одних действий на другие.

2-й этап. Формирование тактических умений в процессе обучения техническими приёмам. В данном случае обучение следует построить так, чтобы в игре в единстве реализовывались техника и тактика. По

мере овладения техническим приёмом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Примеры:

а) Игрок выполняет передачу на точность в стену и в зависимости от звукового или светового сигнала выполняет передачу высокую, горизонтальную, в прыжке и т.д.

Выполнение нападающих ударов через сетку игрок выполняет, сильный удар если нет блока, если поставлен блок, то игрок выполняет обманный нападающий удар и т.д.

Таким образом, можно сформулировать основные задачи тактической подготовки:

1. Создание предпосылок и развитие необходимых способностей для успешного обучения тактике игры;

2. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приёмам;

3. Обеспечение высокой степени надёжности приёмов игры при выполнении тактических действий;

4. Обучение основам индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

5. Совершенствовать тактические умения с учетом индивидуальных функции волейболиста и формировать умения эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в зависимости от игровой ситуации, условий игры. Умение быстро переходить от обороны в нападение.

6. Изучать тактику игры команд соперника, передовую тактику ведущих игроков и команд страны и мира.

Для решения этих задач применяют упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные), двусторонние игры, контрольные встречи, соревнования.

Кроме того, на тренировках используют упражнения для развития реакции, ориентировки, на переключения с одних тактических действий на другие.

Методы тактической подготовки те же, что при решении задач технической подготовки, только учитывая специфику тактики. При обучении тактической подготовке большое внимание уделяется применению различных вспомогательных технических средств: кинофильмов, используют макеты площадок, применяют различные сигналы ориентировки.

Усложнённые условия создают с помощью специальных устройств и приборов. На этапе закрепления используется анализ игровых действий своих и противника.

Типичен метод моделирование игры команд противника.

Тактическая подготовка органически связана со всеми видами подготовки.

С физической подготовкой связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, содействии в развитие специальный физических качеств.

С технической подготовкой эта связь выражается в выборе технических приёмов при определённых ситуациях, взаимодействию при выполнении подводящих упражнений по технике и техническим приёмам в рамках тактических действий.

В интегральной подготовке связь выражена в постановке задач во время игры, формирование установок на игру, разбор игр и т.д.

Ниже приведен ряд упражнений для обучения тактической подготовки:

Упражнение 1

З а д а ч а : совершенствование передачи назад за голову с одновременной имитацией атаки в центре сетки.

Организация. Игроки располагается в трех зонах нападения. Игрок зоны 4 направляет мяч в зону 3 с одновременным перемещением в эту зону, для имитации нападающего удара с короткой передачи. Игрок зоны 3 производит вторую передачу назад за голову игроку зоны 2, после чего перемещается в освободившую зону 4. Игрок зоны 2 вновь направляет мяч в зону 3 на игрока, вышедшего из четвертой зоны и занявшего позицию пасующего. Одновременно с передачей осуществляется имитация атаки с короткой передачи перед пасующим в зоне 3. Упражнение проводится точно со сменой мест во всех трех зонах.

Вариант усложнения

Игроки осуществляет передачи после предварительного выхода к сетке из-за линии нападения. В этом упражнении нападающие сосредотачивают внимание на точности передачи и своевременности выхода к мячу, на соответствии темпа и ритма разбега с характером первой передачи, а также на отвлекающих действиях передавшего игрока зоны 3. Целесообразно в этом упражнении предусмотреть постепенность усложнения взаимодействий нападающих в зависимости от выбора 1-й и 2-й передач: выход на «метровую» передачу в центре – высокая передача назад за голову; выход и имитация удара с короткой передачи – средняя передача назад за голову; выход и имитация удара «на взлете» – короткая передача назад за голову.

Упражнение 2

З а д а ч а : та же, что в упр. 1, но с одновременным приемом мяча в зоне 4.

Организация. Игроки линии нападения взаимодействуют между собой, совершенствуя свои тактические функции смены зон. Игрок зоны 4 осуществляет прием и передачу обманных к нападающим ударов у линии нападения и вторые передачи у сетки в зоны 3 и 2. Кроме того, отрабатывает отвлекающий маневр с выходом в зону 3.

Связующий игрок зоны 3 совершает вторые передачи в зоны 2 и 4 после предварительного выхода к сетке с одновременной имитацией страховки своих нападавших. Игрок зоны 2 взаимодействует с пасующим игроком при передачах назад за голову. Его задача – тренировать длинную передачу в зону 4, дополнительно он направляет в косом направлении обманные и нападающие удары на игрока зоны 4 (рис. 23).

Упражнение проводится игровым методом. В такой же последовательности отрабатывается тактическое взаимодействие нападающих при приёме мяча игроком зоны 2. Вспомогательные функции выполняет игрок зоны 4.

Упражнение 3

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Нападающий из зоны № 4 атакует через сетку по зонам № 4 и 5, защитник зоны № 5 поднимает мяч в зону № 3, из зоны № 3 передача на удар в зону № 4.

Начинать упражнение можно ударом без прыжка и без смены позиций игроков после каждого касания (нападающий зоны № 4 может участвовать в защитных действиях). Упражнение проводится игровым методом.

Упражнение 4

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Защитник принимает удар со стороны противника, пасующий направляет ему же мяч на удар, бывший защитник выходит к сетке и атакует;

Смена позиций игроков возможна после каждого касания или по команде тренера. Линия нападающих располагается у сетки в зонах 4,3,2. Упражнение проводится поточно со сменой мест по ходу передач.

Упражнение 5

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Тренер, находясь на задней линии, вводит мяч в игру, направляя его связующему на своей стороне, обе команды организуют первую атаку только из зоны № 4, а дальнейший розыгрыш продолжается по ситуации.

Два доигровщика могут специально играть в зонах № 4. Упражнение проводится поточно, со сменой мест по ходу передач, но может быть усложнено постановкой других тактических задач.

Упражнение 6

З а д а ч а : удар на одиночном блоке.

Организация. Связующий находится на одной из площадок, тренер вводит мяч на ту площадку где находится связующий, команда разыгрывает мяч, и ее нападающие зоны № 4 и 2 атакуют на одиночном блоке 2 и 4 другой команды. Связующий переходит под сеткой с одной площадки на другую.

Смена позиций может происходить, как в игре или по указанию тренера. Нападающие также участвуют в совершенствовании второй передачи друг другу, Завершается тактическая комбинация без нападающего ударе передачей мяча через сетку на очередного игрока. Упражнение проводится поточно ее сменой мест по ходу передач, но может быть усложнено постановкой других тактических задач.

Упражнение 7

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Тренер направляет мяч игроку зоны № 6, который его принимает на связующего в зону № 3, связующий пасует игроку зоны № 4, игрок зоны № 4 атакует по заданному направлению.

Смена игроков по указанию тренера. Упражнение проводится поточно ее сменой мест по ходу передач, но может быть усложнено постановкой других тактических задач.

Упражнение 8

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Нападающие удары по цели. На площадке раскладываются круги (диаметром 2 м) разного цвета (красный, синий, зеленый и т.д.). Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного ему цвета.

Нападающие удары выполнять по 10–12 раз. Задание можно изменять. Например, менять расположение кругов на площадке, игрок получает задание направлять удары поочередно в круги двух разных цветов. Игрок заранее не знает в круг какого цвета он должен выполнить удар, а получает это задание только в момент прыжка.

Упражнение 9

З а д а ч а : контроль за мячом.

Организация. Нападающий не знает какая зона будет закрыта блоком. Нападающий получает задание – выполнить удар мимо блока в любую зону. Таки образом, у нападающего вырабатывается умение быстро оценивать действия блокирующих и выполнять удары мимо блока (10–12 раз).

Выполнять 10–12 раз и менять нападающих с блокирующими игроками. Нападающие также участвуют в совершенствовании и блоки-

ровании. Завершается комбинация тактической задачей для определенного игрока. Упражнение проводится с усложнениями и постановкой других тактических задач.

Упражнение 10

Задача: совершенствование взаимодействия при передачах 6–3–2–4, 6–3–4–2 с одновременной имитацией атаки в центре сетки.

Организация. Линия нападающих располагается у сетки в зонах 4, 3, 2. Упражнение начинают игроки, стояние с мячом в зоне 6 (рис 24). После передачи мяча в зону 3, игрок этой зоны перемещается к сетке и имитирует нападающий удар с короткой передачи. Игрок зоны 3 осуществляет передачу назад за голову с одновременным поворотом и имитацией страховки нападающего зоны 2. Игрок этой зоны имитирует атаку и вслед за этим производит передачу в зону 4, откуда мяч возвращается в зону 6. Нападающий четвертой зоны также тренирует выход и имитацию атаки. Упражнение проводится поточно со сменой мест по ходу передач.

Упражнение 11

Задача: та же, что и в предыдущем упражнении, но после приема мяча через сетку.

Организация. Содержание, организация и очередность отрабатываемых задач соответственно изложенным в упр. 3, дополнительно вводится элемент приема мяча от противника. На одной площадке игроки с мячами располагаются за линией нападения. На основной площадке нападающая линия и игрок зоны 6, который осуществляет прием и передачу мяча в зону 3. После приема игрок 6 имитирует атаку с короткой передачи (рис. 25) и занимает позицию пасующего. Игрок зоны 3 отрабатывает вторую передачу на удар в одну из крайних зон. Нападающие также участвуют в совершенствовании второй передачи друг другу. Завершается тактическая комбинация без нападающего удара передачей мяча через сетку на очередного игрока. Упражнение проводится поточно ее сменой мест по ходу передач, но может быть усложнено постановкой других тактических задач.

Вариант усложнения

Упражнение проводится игровым методом двумя четверками без смены мест. При передачах через сетку разрешается применять обманные передачи. Принимающие используют прием снизу и передачи сверху в зависимости от сложности принимаемого мяча.

Упражнение 12

Задача: совершенствование взаимодействия при передачах 5–3–4, 1–3–2 с одновременной имитацией нападающего удара в центре сетки за спиной пасующего.

Организация. На одной площадке два игрока с мячами располагаются за линией нападения в зонах 2 и 4. На основной площадке нападающий и связующий игроки взаимодействуют с игроками второй линии в зонах 1 и 5. Совершенствуются простейшие комбинации 5–3–4 и 1–3–2. Упражнение начинает игрок зоны 5 (рис. 26), посылая мяч через сетку на игрока зоны 5, принятый мяч адресуется в зону 3, из которой связующий осуществляет передачу на удар нападающему четвертой зоны. Комбинация завершается без нападающего удара передачей через сетку на игрока зоны 5. В момент передачи игрок зоны 2 имитирует атакующее действие за спиной у связующего игрока. Вслед за этим в упражнение подключается второй игрок находящийся в зоне 1, который направляет свой мяч на игрока зоны I противоположной площадки. Тактическая комбинация разыгрывается между игроками 1–3–2 и завершается также передачей через сетку. Игрок зоны 4 имитирует атаку с короткой передачи за спиной связующего игрока.

Упражнение 13

Задача: совершенствование тактических комбинаций 6–3–4 и 6–3–2 после приема мяча в зоне 6.

Организация. На основной площадке нападающие у сетки отрабатывают взаимодействия на нападавшем ударе с передачи партнера зоны 3, совершенствуя комбинации 6–3–4 к 6–3–2. На другой площадке игроки с мячами располагаются в колонне по одному в зоне 6 и поочередно вводят их ударом в пол с отскоком через сетку. После этого каждый из них перемещается в зону 1 и 5 для приема нападающих ударов (рис. 27) «без блока». На первой площадке прием мяча обеспечивает игрок зоны 6, а также нападающие зон 4 к 2. Комбинация завершается нападающим ударом «по ходу». Игрок зоны 6 и связующий имитируют страховку своего нападающего. Кроме того, один из нападающих активно участвует в отвлекающем маневре.

Упражнение проводится поточно. Сигналом к очередному повторению и подключению следующего вспомогательного игрока служит момент завершения каждой комбинации. Тактические взаимодействия нападающих требует четкой детализации функции и хорошего взаимопонимания, которые должны быть определены тренером в зависимости от выполняемых задач и индивидуальных способностей игроков.

Вариант усложнения

На вспомогательной площадке действует тренер и группа игроков, отрабатывающих прием нападающих ударов, Тренер, используя большое количество мячей (10–20 шт.), чередует передачи через сетку ударами в пол с подачами на игроков основного состава в зонах 4, 6, 2. Совершенствуется взаимодействие прием и тактика нападения. Особая

роль отводится действиям тренера, который должен создать оптимальные условия для тренировки приема. Последующее совершенствование тактического взаимодействия протекает в условиях, максимально приближенных к игровой обстановке, против активно обороняющегося противника. С этой целью; в специальные упражнения включают действия блокирующих и защитников, увеличивают число игроков принимающих передачи.

Такие комплексные (комбинированные) упражнения для группового взаимодействия проводят не только поточным методом, но и с обязательным применением игрового и соревновательного методов.

По мере качественного усвоения взаимодействия связующего с крайними нападающими в зонах 4 и 2 в этот период целесообразно вести параллельно отработку нападения с коротких передач в центре сетки. Это значительно повышает заинтересованность занимающихся, создает для связующего хорошие условия отработки тактического взаимодействия с, основным и вспомогательным нападающим.

Дальнейшей ступенью роста мастерства при отработке тактического взаимодействия будет работа над «сдвоенным» расположением нападающих зон 4 и 3 (2 и 3) и пасующего, находящимся у сетки на одном из флангов. Такая позиция игроков перед атакой позволяет поменять более гибкую и маневренную тактику.

Упражнение 14

Задача: совершенствование взаимодействия нападения при передаче 6–5–3–4, 6–4–3–2.

Организация. Линия нападения располагается у сетки в своих зонах. Упражнение начинается в зоне 6, из которой мяч передается в зону 2 (рис.28). Далее мяч передается в зону 3, а игрок этой зоны проводит передачу назад за голову в зону 4. Упражнение заканчивается нападающим ударом в зону 6 на очередного игрока, который вновь повторяет задание. Смена между игроками осуществляется по ходу передач.

Вариант усложнения

Все передачи игроки производят после предварительного выхода к сетке из-за линии нападения 2. Упражнение проводится в обратной очередности 6–4–3–2 и заканчивается нападающим ударом или скидкой на игрока зоны 6. Последующие усложнения условий тренировки, как уже указывалось, идентичны тем рекомендациям, которые давались при освоении тактических комбинаций 6–3–4, 6–3–2, 5–3–4, 1–3–2.

Главная идея основного метода от простого к сложному заключается в постепенном увеличении количества взаимодействующих

партнеров на основной площадке и «на стороне противника», которые постепенно наращивают сопротивление в индивидуальном, групповом и командном противодействиях (передачи и подачи через сетку, защита на задней линии, блокирование). Особое место в этом варианте нападения отводится игроку зоны 3. Он должен обладать хорошей ориентировкой и понимать игровую обстановку, в зависимости от первой передачи, умело действовать как в своей зоне, так и в зоне пасующего. Эти требования возникают в связи с выполняемой функцией по ходу тактической комбинации, где умелая атака или имитация нападения должны сковывать действия основного блокирующего противника в зоне 3.

Возможность перемещения нападающего игрока зоны 3 в зону пасующего (удары с короткой, «на взлете», забегание за спину) значительно расширяет маневренность всей линии нападения.

Упражнение 15

Задача: совершенствование системы нападения со второй передачи игрока зоны 2 – вариант тактической комбинации «с забеганием».

Организация. На основной площадке линия нападающих совершенствует взаимодействие с пасующим игроком зоны 2, а также действия игроков при приеме подач (нападающих ударов). На другой площадке совершенствуют групповой блок, страховку и прием нападающих ударов в зонах 1 и 5 (рис. 29). Игроки из зоны 6, используя большое количество мячей, создают оптимальные условия для приёма подач, обманных и нападающих ударов через сетку в зонах 1, 5 (6).

Ориентируясь на качество приема (доводки) мяча, нападающие зон 4 и 3 производят удары с разнохарактерных передач в своих зонах. При хорошей первой передаче игрок зоны 3 осуществляет забегание за спину или атакует с короткой передачи в зоне 2. Игрок взаимодействует с партнером нападения с высоких передач (при плохой поводке) или на стыке зон 4 и 3 с передачи «в полсетки».

Упражнение 16

Задача: совершенствование передачи на удар в зону 4 после выхода игрока из зоны 1.

Организация. Группа игроков с мячами располагается в зоне 1 в колонне по одному. Поочередно, после удара мяча в пол, каждый из них выходит под мяч (к сетке) и производит передачу на удар в зону 4 на нападающего игрока (рис. 30).

Игрок зоны 4 имитирует атаку, ловит мяч и переходит в колонну для выполнения основного задания. Упражнение проводится поточно.

Варианты усложнения

1. Игрок производит вторую передачу после максимального быстрого выхода к сетке из зоны 1 с применением отвлекающего действия.

2. Игрок проводит передачу на удар в зону 4 за голову, предварительно поворачиваясь лицом к зоне 2.

3. Нападающий игрок имитирует откидку в зоне 4 и дополнительно проводит обманную скидку в направлении зоны 6 своей площадки. Связующий после основной передачи перемещается на страховку и вторично отрабатывает передачу на удар в зону 4.

Упражнение 17

Задача: совершенствование передачи на удар назад за голову после выхода игрока из зоны 1.

Организация. На основной площадке группа игроков совершенствует выход из зоны I и передачу в зоны 2 и 4. Игроки занимают зоны нападения 2 и 4. Направляя мяч к сетке ударом в пол, связующие поочередно выходят к сетке, занимают позицию для передачи в зону 4 и в последний момент проводят передачу в зону 2 (рис. 31). В упражнении участвует игрок, который за сеткой обозначает перемещение и постановку блока, что является сигналом для выбора направления передачи. Дополнительно к имитации атаки игроки зоны 2 и 4 отрабатывают вторые передачи друг другу. Игрок зоны 2 имитирует нападение с короткой передачей. Упражнение проводится поточно со сменой мест, как указано на рис.30.

Вариант усложнения

Нападающие игроки зон 2 и 4 дополнительно отрабатывают откидку и атакуют обманным и нападающими ударами связующего, который переключается на страховку в зонах 3 и 4.

Упражнение 18

Задача; совершенствование взаимодействия линии нападения при 1-й и 2-й передачах через выходящего игрока зоны 1.

Организация. В упражнении участвуют четыре игрока: линия нападающих и игрок зоны 1, отрабатывающий выход и передачу на удар в зону 4. Упражнение проводится одним мячом и начинается из зоны 2 (рис. 32). Нападающий этой броском направляет мяч на игрока четвертой зоны, который осуществляет прием и передачу в зону выхода игрока задней линии. Связующий перемещается к сетке и занимает позицию для второй передачи в зону 4. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачей. Игрок зоны 2 оттягивается к линии нападения и готовится участвовать в нападающих действиях всей линии.

Упражнение заканчивает игрок зоны 4, который получив передачу на удар, имитирует атаку и вновь возвращает мяч в зону 2. Одновре-

менно с этим игроки зоны 1 и 3 занимают исходную позицию, для повторения задания. Игрок зоны 2 имитирует атаку и повторяет начало упражнения. Упражнение проводится игровым методом на время, после чего производят смену мест.

Вариант усложнения

Игрок первой зоны при выходе чередует передачи в зону 4 -и назад за голову (в зону 2). Игрок зоны 2 поочередно производит обманную скидку (нападающий удар) в зону 4 или же отрабатывает вторую передачу в эту же зону. Игрок зоны 4 совершенствует переключение от защиты к нападению, участвует в приеме как страхующий игрок («свободный от блока»), имитирует нападение в своей зоне и совершенствует передачу на удар в зону 2. Игрок зоны 3 совершенствует имитирующий выход на удар в центре сетки с разнохарактерных передач (метровая, короткая, «на взлет») в зависимости от характера передачи (доводки), сосредотачивая внимание на темпе, ритме разбега и прыжке.

Упражнение 19

Задача: та же, что и упр. 11, но с завершением тактической комбинации передачей через сетку.

Организация. На основной площадке линия нападающих взаимодействует с выходящим игроком зоны I после приема мяча со стороны противника. На второй площадке игроки с мячом из зоны 6 начинают упражнение передачей мяча через сетку на игроков зон 3,4. Игроки этих зон принимают и направляют мяч к сетке в зону выхода игрока задней линии (рис. 33). Перемещаясь к сетке, он совершенствует передачу на удар в зоны 2 и 4. Нападающие этих зон имитирует атаку, дополнительно отрабатывают вторую передачу друг другу и возвращают мяч через сетку на игрока зоны 6 (без удара) и производят смену мест, как показано на рис. 33 (по ходу передачи).

Вариант усложнения

Упражнение проводится поточно с несколькими мячами. В совершенствовании передачи после выхода участвуют два-три связующих игрока. Мяч вводится поочередно игроком ударом в пол с отскоком через сетку (на игроков зон 2, 3 и 4), после чего каждый из них переключается на прием обманных скидок. Нападающие (кроме игрока зоны 3) отрабатывают обманные нападающие удары на заднюю линию. Смена мест и задания происходят по команде тренера.

Упражнение 20

Задача: совершенствование группового взаимодействия; при тактике нападения со второй передачи выходящего игрока зоны 1.

Организация. На основной площадке линия нападения и игрок зоны 5 отрабатывают взаимодействие с выходящим игроком зоны I при

приёме подач, второй передаче и нападающих ударах из зон 4 и 2. Два связующих игрока совершенствует выход к сетке и вторую передачу на удар в зоне 4 и 2 соответственно. Нападающие этих зон производят удары «по ходу». Игрок зоны 5 участвует в приеме подач и имитирует страховку своих нападающих. Игрок зоны 3 также участвует в приёме и совершенствует имитацию атаки с короткой передачи (рис. 34). Игроки поточно вводят 10–15 мячей через сетку (передачей, ударом в пол с отскоком на принимающих). Кроме того, в зонах I и 5 осуществляется прием нападающих ударов. Темп работы и смена заданий на подгруппах регулируется тренером в соответствии с решаемой задачей.

Вариант усложнения

1. В приеме участвует все игроки. Прием подач чередуется с приемом «слабых» мячей, что является сигналом взаимодействия.

2. Нападающие дополнительно производят вторые передачи по сигналу тренера (или блокирующего).

3. Игрок зоны 3 участвует в атаке, но производит обманные скидки.

В последующих тренировках упражнения усложняет за счет блокирования и активной защиты на задней линии. Все это значительно приближает к игровой модели волейбола и повышает эффективность специальных упражнений.

Заканчивая примерную иллюстрацию методики тактической подготовки, хотелось бы еще остановить внимание на ряде положений, без которых невозможно быстро и качественно отработать нужное понимание и умение игроков при тренировке группового взаимодействия:

1. Изучение проводит в максимально облегченных условиях, сосредотачивая внимание игроков на точности передачи и согласованности действий в зависимости от характера передачи.

2. Основную сыгровку линии нападения проводить против защищающегося противника, добиваясь умения нападать в одну и ту же зону с различной крутизной и силой нападающего удара.

3. Реализуя взаимодействие двух нападающих с разводящим игроком в начальных стадиях освоения комбинации, игрок, нападающий с короткой передачи, должен имитировать атаку, а завершающий удар проводит основной нападающий из зоны 4 (2).

4. Совершенствование тактических комбинаций должно проводиться в условиях, максимально приближенных к игровым, с использованием комплексных форм тренировки с привлечением большого числа мячей и вспомогательных игроков.

Схема рисунков

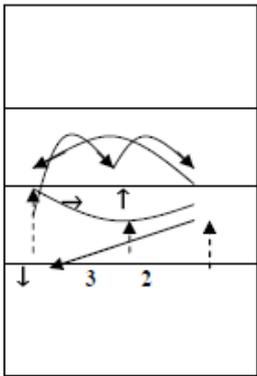


Рис. 23

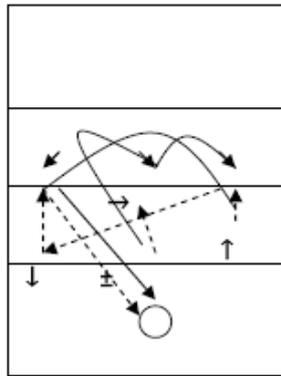


Рис. 24

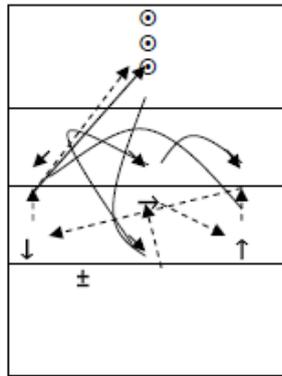


Рис. 25

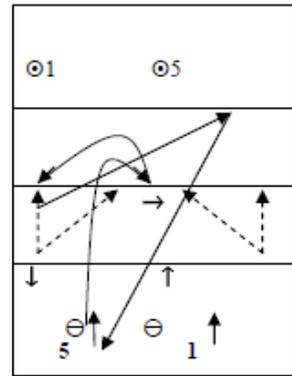


Рис. 26

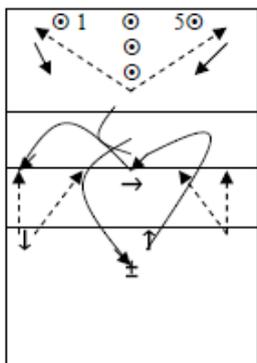


Рис. 27

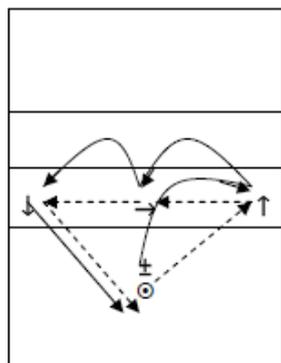


Рис. 27

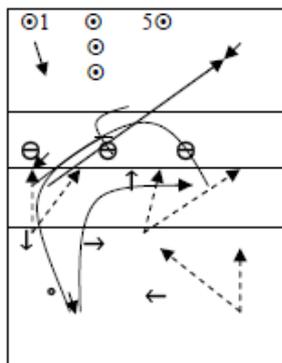


Рис. 29

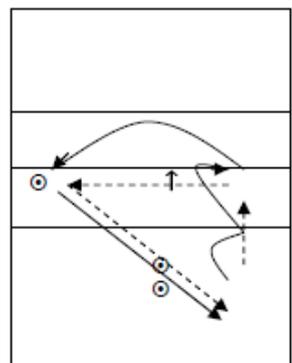


Рис. 30

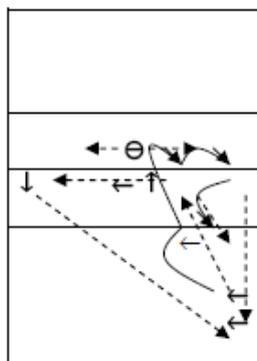


Рис. 31

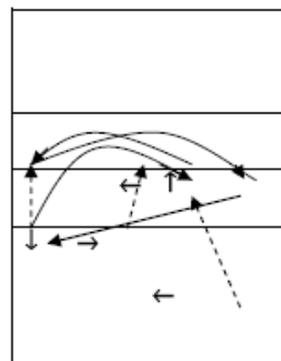


Рис. 32

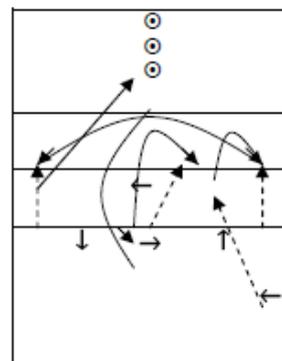


Рис. 33

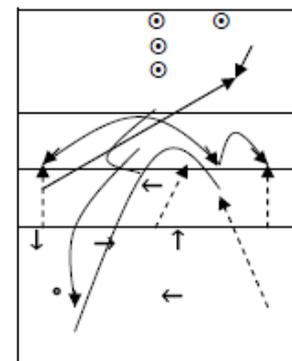


Рис. 34

Условные обозначения:

- — номер игрока; ⊙ — игрок;
- ⊖ — блокирующий игрок; ⊙ — игрок играющий в защите;
- — направление полета мяча;
- > — направление перемещения

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. Большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

На занятиях по волейболу используются гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, атлетическая гимнастика.

4.1. Гимнастические упражнения

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Индивидуальные упражнения. Круговые вращения прямыми и согнутыми в плечевых суставах рук; отведение рук назад – вперед, сжатие пальцев в кулак; одновременные, попеременные и последовательные вращения прямыми руками в различных плоскостях, из упора сзади движение туловищем вперед; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; в упоре лежа оттолкнуться руками, хлопнуть руками впереди – внизу и вернуться в исходное положение; из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед, перейти в упор лежа к вернуться в упор присев; из стойки на коленях, руки в стороны, падение в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук; вращение кистями рук палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз до 5 кг.

Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи, пружинистые наклоны вперед; сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, держась руками поднятыми вверх, наклоны вперед-назад; стоя ноги врозь лицом друг к другу,

один занимающийся поднимает руки вперед, в стороны, вверх, а другой — оказывает ему сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах; держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) с взаимным сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами массой 1–2 кг. Из различных исходных положений поднимание, опускание и круговые движения мячом согнутыми или прямыми руками, отведение прямых рук назад, наклоны вперед с отведением мяча прямыми руками назад, одновременное и попеременное поднимание мяча вверх и опускание его; мяч впереди — сгибание и разгибание рук с одновременным вращением мяча кистями; броски мяча вверх двумя руками из-за головы и ловля его; мяч сзади — бросок мяча вверх и ловля его; стоя ноги врозь, броски мяча над головой правой рукой влево, левой — вправо; броски мяча о пол, стоя на месте (акцент на движение кистями).

Упражнения с гимнастическими палками. Из различных положений палка спереди, перевести палку назад за спину; то же, с приседанием; палку вперед, вниз, поворачивая правую руку вокруг левой, левую — вокруг правой; стоя друг против друга, палку вперед, сгибая руки, перетягивание, накручивание палки с сопротивлением.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца). Вис на согнутых руках согнувшись; передвижения в вися; размахивание в вися; подтягивание из вися; упор верхом, упор сзади; передвижения в упоре; лазанье по канату в три и два приема; наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на высоте груди; пояса; сгибание и разгибание рук хватом сверху и снизу, сгибание рук с перехватом руками вниз и вверх.

2. Упражнения для мышц туловища и шеи

Индивидуальные упражнения. Из различных исходных положений, руки за головой, пальцы переплетены, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи, поднимать голову и наклонять ее вниз, оказывая сопротивление руками; в положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног до касания коленями лба; наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища, наклоны с поворотами; из исходного положения лежа на животе, разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться носками затылка; из упора лежа ноги врозь отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой; то же, но левой ногой вправо; из упора сидя сзади отведение прямой правой ноги вле-

во, коснуться носком пола за левой ногой; то же, но левой ногой вправо; из седа руки в стороны поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами; из положения сидя перекаат назад, прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой,

Упражнения в парах. Лежа на животе головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны вверх, прогибание, одновременно поднимая руки вверх; из исходного положения стоя, стоя на коленях, сидя, руки в стороны, ладони на плечах, наклоны вперед и назад; из положения сидя в затылок, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, наклон вперед, сильно сгибая ноги, затем наклон назад, с одновременным выпрямлением ног; один занимающийся из исходного положения сидя, руки в различных положениях, ложится на спину и возвращается в исходное положение, другой удерживает его руками за суставы стоп; из исходного положения стоя спиной друг к другу, ноги врозь, держась за руки, наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами массой 1–2 кг. Ходьба с мячом, лежащим на голове, руки в различных исходных положениях; стоя ноги врозь, мяч за головой, наклоны назад, вперед, вправо, влево; мяч зажат между стопами, подпрыгнуть, резко сгибая ноги, подбросить мяч вверх и поймать его; партнеры сидят лицом друг к другу на расстоянии 2–4 м, мяч за головой у одного из занимающихся, который ложится на спину, а затем, переходя в сед, бросает мяч партнеру из-за головы двумя руками.

Упражнения с гимнастическими палками. Из исходного положения стоя, сидя, палку вверх, повороты направо и налево, наклоны вперед, назад, в стороны; лежа на животе, палку за спину, сгибание ног назад, зацепиться носками за палку и прогнуться; сидя ноги врозь, палку за спину в сгибах локтей, повороты туловища и наклоны; палку вертикально поставить на пол, придерживая ее рукой, перемахи правой и левой ногой через палку вправо и влево.

Упражнения на снарядах. Сидя или стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне головы, прогибание, выпрямляя руки; лежа на спине и держась руками за вторую рейку гимнастической стенки, поднимание и опускание ног; занимающийся ложится поперек гимнастической скамейки лицом вверх или вниз, другой удерживает его за ноги, наклоны вперед и назад.

3. Упражнения для мышц ног и таза

Индивидуальные упражнения. Из различных исходных положений пружинящее покачивание на носках; в исходном положении выпад вперед, руки в различном исходном положении, пружинящее приседа-

ние на согнутой ноге; из стойки на коленях, руки за головой или на поясе, перейти в сед на пятках и вернуться в исходное положение; из основной стойки выпады вперед, назад, в стороны; ходьба выпадами с различными движениями руками; ходьба в полуприседе и приседе; то же, но спиной вперед; из седа ноги скрестно встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом, подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога вперед, назад, в сторону; подскоки в положении выпада вперед, в стороны; прыжки на месте вверх, в прыжке развести ноги врозь; подскоки в приседе с попеременным выставлением одной ноги вперед на пятку; из стойки на коленях, руки назад, махом рук вперед прыжком перейти в присед.

Упражнения в парах. Стоя рядом, руки положить на плечи друг Другу и, держась за руки, одновременные взмахи правой (левой) ногой вправо (влево), вперед и назад; сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки, попеременное и одновременное разгибание и сгибание ног с взаимным сопротивлением; один занимающийся из приседа выпрямляет ноги, другой, нажимая на плечи, оказывает ему сопротивление; в колонне, в шеренге, держась за руки, подскоки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед в различных сочетаниях.

Упражнения с набивными мячами массой 1–2 кг. Из стойки ноги врозь или вместе, мяч внизу, приседание, одновременно поднимая мяч в различных направлениях; то же, но выпады вперед, в стороны; из стойки ноги врозь, мяч сзади, приседая, взять мяч и т.п.; прыжок через мяч на одной и обеих ногах (вперед, назад, в стороны); из основной стойки бросить мяч вверх, сесть и поймать мяч, сидя, бросить мяч вверх, встать и поймать мяч.

Упражнения на снарядах. Стоя лицом к гимнастической стенке, поднимание ноги вверх по стенке с последующим передвижением ее вперед; стоя на стенке, держась руками за рейку на уровне пояса, пружинистые приседания на одной ноге, другую свободно опустить вниз; стоя на скамейке приседание на одной ноге; прыжки через скамейку и со скамейки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки ноги вместе, с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад; то же, без промежуточного прыжка; то же, но на одной ноге; перепрыгивание с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед; прыжок на правую ногу, приставляя левую, вращая скакалку вперед; чередование простых прыжков с высоким прыжком и двойным вращением скакалки; различные соединения прыжков со скакалкой.

Прыжки. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку; высоко-далекие прыжки с разбега (высота препятствия до 80 см, расстояние от мостика до 150 см); прыжки с подкидного мостика толчком двумя ногами, согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, с поворотом на 90 и 180°, с дополнительными движениями руками.

4.2. Акробатические упражнения

1. *Группировки:* в приседе, сидя, лежа на спине.

2. *Перекаты:* в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и основной стойки; в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях; вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; в сторону, согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги; из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

3. *Стойки:* на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; стойка на руках с помощью партнера и опорой ногами о стену.

4. *Кувырки:* вперед из упора присев и из основной стойки; вперед с трех шагов и небольшого разбега; вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами; длинный кувырок вперед; кувырок прыжком; назад из упора присев и из основной стойки; соединение нескольких кувырков вперед и назад; из стойки на голове кувырок вперед; из стойки на лопатках кувырок назад прогнувшись; то же, из стойки на руках с помощью партнера; кувырок назад, прогнувшись через плечо.

5. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

6. *Переворот в сторону:* (вправо и влево) с места и с разбега; два переворота в сторону.

4.3. Спортивные игры

Основные приемы техники игры в нападении и защите в баскетболе, гандболе, футболе. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в нападении и защите.



4.4. Подвижные игры

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Предлагаем несколько из них.

«Зоркий глаз»

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста.

Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и промитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка»

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6–7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой.

Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«День и ночь»

Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. Одна команда – «день», другая – «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников.

Варианты:

- команды называются «вороны» и «воробьи»;
- играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

Для разучивания и совершенствования подачи можно использовать следующие эстафеты с элементами игр:

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5—6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.

5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.

6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

7. «Чей отскок дальше». Игра проводится в спортивном зале или в любом месте, где есть стенка. Игроки поочередно бросают теннисный (резиновый) мяч о стенку снизу (сверху) одной рукой. Фиксируется дальность отскока. Чей отскок дальше, тот победитель.

Вариант:

– ограничить участок стенки, о которую производятся броски мяча.

8. «Кто дальше бросит».

Участники делятся на 3—4 группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч (хоккейный или теннисный). Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м — первая, на расстоянии 12 — вторая и т.д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию — одно очко, за вторую — два очка и т.д.

Вариант:

– броски выполняются через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м);

– каждый делает по два броска (правой и левой рукой).

9. «Точная подача».

Перед игрой две команды строятся в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квад-

рат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку заранее обусловленным способом подачи. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. В том случае, когда мяч заденет сетку или игрок, подавая, переступит за линию подачи, очки не начисляются.

Игрок, выполнив подачу, встает в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду-победительницу.

Можно использовать комплексы тренировочных заданий, где акцент сделан на формирование взаимосвязей между основными физическими качествами в их наиболее значимых для волейбола сочетаниях.

Средства взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и разновидностей быстроты:

1. Прыжки через гимнастическую скамейку толчком двумя – рывок на 5–6 м для овладения мячом, неподвижно лежащим на площадке.

2. То же, но рывок для овладения подброшенным на ориентир или катящимся мячом (мяч выпускается из-за спины занимающихся).

3. Прыжки на месте с доставанием подвешенного на амортизаторе мяча – рывок на 5–6 м с заданием занять защитную стойку в указанной точке площадки.

4. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед вдоль площадки – рывок к средней линии и обратно к сетке с заданием коснуться в прыжке подвешенного на амортизаторе мяча

5. То же, но скамейка располагается перпендикулярно лицевой линии.

6. Прыжки толчком двумя с высоким подниманием бедер и продвижением вперед – рывок на 15–20 м остановка прыжком (прийти в стойку готовности для нижней передачи).

7. То же, но прыжки прогнувшись из положения глубокого приседа с продвижением вперед.

8. Прыжки на правой до средней линии – обратно на левой – скоростные передвижения приставными шагами в защитной стойке по треугольнику, квадрату.

9. То же, но передвижения приставными шагами в защитной стойке с выставленной вперед ногой (лицом, спиной вперед).

Средства взаимосвязанного развития координационных способностей и разновидностей быстроты:

1. И. п. – сидя на полу (лицом или спиной вперед)- бег по гимнастической скамейке – рывок на 5–6 м – остановка с заданием занять защитную стойку с выставленной вперед ногой.

2. И. п. – лежа на спине головой вперед по направлению движения – три кувырка назад – поворот кругом – рывок к средней линии – поворот кругом – бег спиной вперед – занять защитную стойку в указанной зоне площадки.

3. И. п. – лежа на груди головой вперед – три кувырка вперед – рывок в передовую зону – остановка прыжком – выполнить имитацию нападающего удара.

4. После ускорения – прыжок через спину партнера – рывок на исходную позицию – скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке в треугольнике, квадрате.

5. И. п. – защитная стойка – три прыжка вперед с поворотом вправо на 360 градусов – рывок с заданием овладеть неподвижно лежащим мячом.

6. То же, но выполнить прыжки с поворотом влево – и овладеть катящимся или подброшенным на ориентир мячом.

7. Из защитной стойки – рывок на 15–20 м – пять раз отжаться с хлопком – бег спиной вперед на исходную позицию – скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке

Средства взаимосвязанного развития разновидностей быстроты и силы:

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте – рывок (10–15 м) к средней линии площадки – резкая остановка – сгибание – разгибание рук в положении упора лежа на полу.

2. То же, но после остановки – бег спиной вперед на исходную позицию – занять защитную стойку – через упор присев лечь на спину – поднимание – опускание прямых ног.

3. То же, но остановка прыжком, а в положении лежа на спине – поднимание – опускание туловища (ноги вытянуты на полу, руки за голову).

4. Бег с захлестыванием голени назад на месте – рывок к летящему мячу – три верхних передачи над собой (вперед-назад) – положить мяч на пол – бег спиной вперед на исходную позицию – сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу.

5. Из положения сидя (лежа) на полу – рывок на 5–6 м – передвижения приставными шагами в защитной стойке – бег спиной вперед на

исходную позицию – скрестные движения прямыми поднятыми ногами в положении упора сидя на полу.

6. Скоростные передвижения приставными шагами в защитной стойке в треугольнике или квадрате – рывок для овладения подброшенным на ориентир мячом (мяч выпускается неожиданно для занимающихся) – выполнить передачу партнеру – бег спиной вперед на исходную позицию – сгибание – разгибание рук в положении упора лежа на полу партнер держит за ноги.

7. Из положения защитная стойка – рывок с изменением направления движения между установленными на площадке стойками – двумя шагами или прыжком – взять лежащий на площадке набивной мяч – приседания с набивным мячом над головой (руки прямые) – положить мяч на пол – бег спиной вперед с изменением направления движения между стойками – сгибание – разгибание рук в упоре лежа сзади на гимнастической скамейке.

Средства взаимосвязанного развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости:

1. 6–8 прыжков толчком двумя с имитацией блока – челночные скоростные передвижения приставными шагами в параллельной защитной стойке с изменением направления движения в вершинах треугольника (квадрата или трапеции).

2. То же, но с чередованием стоек в защите и способов передвижений по зрительному сигналу или в указанной заранее последовательности.

3. 6–8 прыжков на месте толчком двумя с высоким подниманием бедер – челночные скоростные рывки в нападении с изменением направления движения в указанной последовательности (для ориентиров использовать разметку площадки).

4. То же, но скоростные рывки чередовать с передвижениями спиной вперед.

5. То же, но челночным рывкам предшествуют 8–10 прыжков через гимнастическую скамейку толчком одной или двумя ногами.

6. То же, но прыжки выполняются через три волейбольных мяча, лежащих на расстоянии 1 м друг от друга.

Используются подвижные игры: «Не задень мяч», «Передал – садись!», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Волк во рву», «Парашютисты», «Прыжки по кочкам», «Зайцы в огороде», «День и ночь», «Быстрее перенеси», «Вперед-назад», «Салки».

4.5. Легкая атлетика

Ходьба

- ходьба длинными шагами (выпадами) с широкими взмахами прямыми руками.
- ходьба с хлопками под поднятой ногой.
- ходьба в приседе.
- ходьба обычная или выпадами с поворотами плеч (повороты одноименные – с шагом правой ногой поворот плеч направо).
- поочередные подскоки с широкими взмахами прямыми руками (одной вперед, другой назад).
- передвижение приставными шагами.
- ходьба с движениями, успокаивающими дыхание.

Наклоны вперед и назад

Упражнения выполнять под счет, чтобы движения были ритмичны. Два пружинящих наклона вперед, ноги в коленях не сгибать, стараться достать пальцами рук (а еще лучше – ладонями) пола, при этом произвести выдох. Повторить 6–10 раз. Упражнение можно разнообразить другим положением рук в и.п.

- повороты туловища и наклон с доставанием руками пятки одноименной повороту ноги.
- при наклоне туловища вправо подтянуть левую кисть к подмышечной впадине, при наклоне туловища влево – правую кисть.

Махи ногами вперед

Стараться достать подъемом ступни ладонь противоположной руки (правой ногой левую руку). Можно разнообразить упражнение различным положением рук в и.п. Ноги стараться не сгибать, носок поднятой ноги оттянуть. Взмах ногой выполнять с каждым разом выше. Обращать внимание на опорную ногу (на которой стоите) – нога часто непроизвольно сгибается.

Махи ногами назад

Мах руками вверх заканчивать энергичным рывком назад; также резко сделайте мах ногой, поднимаясь на носок, прогибаясь в спине и поднимая голову повыше. Следить за тем, чтобы амплитуда движений руками и ногами была максимальной, а также за одновременностью этих движений. Нога при махе назад должна быть прямой. Упражнение можно усложнить за счет опускания плеч вперед, а также использования утяжеленной обуви и гантелей.

Бег

- «семенящий бег» – мелкими частыми шагами, почти не отрывая ступни от земли и лишь слегка сгибая колени. Тело и руки расслаблены.

- бег с ускорениями до 30, 60 м;
- повторный бег с низкого старта по 20–30 м;
- эстафетный бег с этапами от 3–5 до 30 м;
- бег в чередовании с ходьбой до 1000 м для юношей.

Для девушек

– «семенящий бег» – мелкими частыми шагами, почти не отрывая ступни от земли и лишь слегка сгибая колени. Тело и руки расслаблены.

- бег до трех минут;
- бег с ускорениями до 50–60 м;
- бег с низкого старта по 30–40 м;
- бег 60 и 100 м с низкого старта;
- эстафетный бег с этапами до 50–60 м;
- бег до 2000 м .

Прыжки

- прыжки на правой (левой) ноге;
- прыжки с подтягиванием толчковой ноги к груди;
- прыжки через планку с поворотом направо и налево;
- на 90 и 180° с прямого разбега;
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- тройной прыжок с места и с разбега.

Метания

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; то же, но на дальность броска; метание гранаты с места и с разбега.

Предложенные упражнения рекомендуются для начинающих волейболистов. Те, кто освоил начальный этап, наряду с этими упражнениями, выполняют следующие:

Упражнения с гантелями массой 1,5–2 кг

- руки вниз, вперед, в стороны, вверх к плечам, за голову; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- кругообразные движения кистей;
- поднятие прямых рук вперед, в стороны, вверх и опускание вниз;
- кругообразные вращения прямыми руками; те же упражнения в движении.

Упражнения на перекладине

При наличии перекладины выполнять подтягивания. Перекладину можно использовать также для укрепления мышц живота и плечевого

пояса: поднимать согнутые ноги вверх до касания ногами перекладины (более сложный вариант – поднятие прямых ног).

– медленно поднять ноги как можно выше и несколько секунд удерживать, затем медленно опустить. – из виса поднять согнутые ноги до касания перекладины коленями. Лучше поднимать и опускать ноги медленно.

Упражнения с резиновыми амортизаторами

- различных исходных положениях руки вперед или вверх;
- разведение прямых рук в стороны;
- одна рука внизу, другая согнута у плеча, амортизатор за спиной, поочередное разгибание рук вверх;
- стоя на амортизаторе руки внизу, сгибание рук в локтевых суставах; то же, но выпрямление рук вверх;
- стоя лицом или спиной к стенке с укрепленным там амортизатором, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками;
- то же, руки согнуты к плечам, наклоны вперед;
- то же, сидя лицом к стенке, наклоны назад;
- то же, стоя боком, наклоны в сторону.

Выпады

Поочередные выпады одной ногой вперед и в стороны.

– из положения выпада вперед (например, правой) мах другой ногой (в данном случае левой) вперед повыше с одновременным выпрямлением опорной ноги, затем возвращение в и.п. После нескольких повторов прыжком поменять положение ног в выпаде и выполнять мах другой ногой.

– выпады вперед с прогибанием (наклоном назад).

Метания

Метание гранаты, копья, толкание ядра массой 5 кг.

4.6. Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств

Атлетическая гимнастика. Занятия атлетической гимнастикой – один из путей к спорту, поскольку сильному, привычному к регулярным физическим нагрузкам человеку занятия спортом импонируют больше, чем слабому и непривычному, будь то взрослый или ребенок. Не следует чрезмерно увлекаться атлетической гимнастикой и пренебрегать методическими принципами: неумеренное увлечение плюс незнание методики делают любое занятие не полезным, а вредным. Занятия атлетической гимнастикой резонно строить на основе самоподго-

товки. Комплекс упражнений приведенный ниже рассчитан на умеренный интерес к элементам атлетической гимнастики, которые без особой затраты труда и времени позволяют в известной мере улучшать свое здоровье, самочувствие, настроение, повышать физическую подготовленность (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, умение выполнять определенные двигательные действия). Все это не так-то просто получить в качестве побочного эффекта при занятии волейболом. Для этого потребуются определенные благоприятные условия и, вдобавок, затрата куда большего труда, на что далеко не каждый идет, да и не каждому позволяют объективные обстоятельства.

В этом разделе изложены основные правила, которыми следует руководствоваться в работе по развитию отдельных физических качеств.

Развитие силы

Силой называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон.

При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. «Взрывная» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. Амортизационная сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различных видах прыжков, или при преодолении препятствий.

6. Силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость. *Выносливость к динамической работе* определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. *Статическая выносливость* – это способность поддерживать статические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находиться в помещении с ограниченным пространством.

В последнее время в методической литературе выделяют еще одну *силовую характеристику* – *способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой* при необходимости максимального или субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Для развития этой способности, зависящей от координационных способностей человека, нужна специальная направленность тренировки.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

Необходимые условия для воспитания силы

1. Упражнение повторять в одном подходе до предельного утомления мышц, «до отказа».

2. Сопротивление (отягощение) подбирается так, чтобы «отказ» наступал после восьмого–двенадцатого повтора упражнения в данном подходе.

3. Продолжительность отдыха мышц между подходами должна быть такой, чтобы ощущение утомления от данного упражнения в известной мере еще сохранялось, но в основном работоспособность была бы уже восстановлена. Варьируя длительность интервалов отдыха, можно управлять интенсивностью тренировки.

4. Последовательность упражнений должна быть такой, чтобы при выполнении смежных упражнений в основном были нагружены различные группы мышц; то есть, проработав в одном упражнении несколько групп мышц, в следующем прорабатывать другие группы, давая отдых утомленным.

5. Так называемые изометрические упражнения должны составлять не более 15–20 % от общего числа выполняемых упражнений.

6. Соблюдать симметрию при выполнении упражнений для развития силы: нагрузка на мышцы правой и левой половин тела должна быть примерно одинакова.

7. Прирост силы значительно больше в том диапазоне суставных углов, который характерен для применявшихся упражнений (суставной угол – угол между сочленяющимися костями).

8. После упражнений, направленных на развитие силы, следует выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц. Это способствует восстановительным процессам в них, то есть полноценному их отдыху.

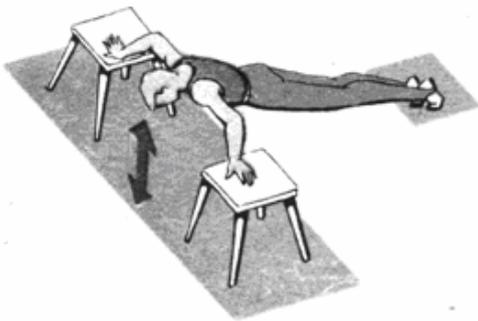


Рис. 35



Рис. 36

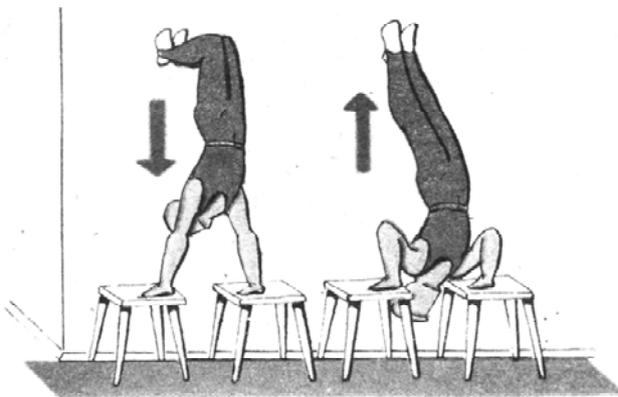


Рис. 37



Рис. 38

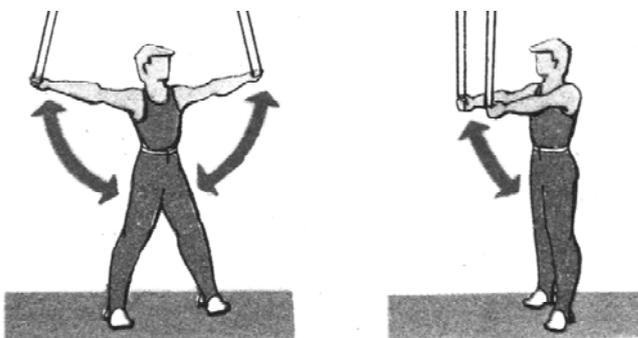


Рис. 39



Рис. 40

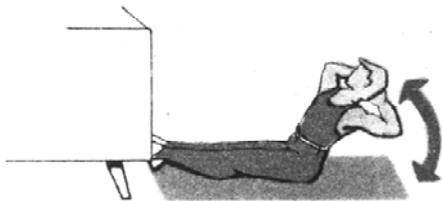


Рис. 41

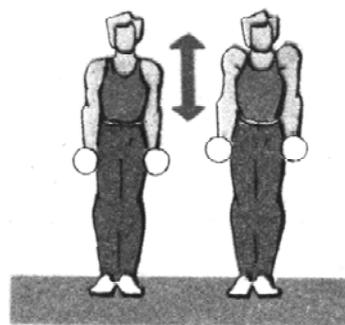


Рис. 42

Развитие быстроты движений (скорости)

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС) и периферического нервно-мышечного аппарата (НМА).

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательных реакций.
2. Быстроту одиночного движения.
3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое.
4. Частоту ненагруженных движений.

Вместе с тем, в волейболе, приходится сталкиваться и с другими формами проявления быстроты. Это, прежде всего, передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела. Такие, комплексные, формы проявления быстроты, принято называть скоростными способностями человека. Для их эффективного проявления, кроме высоких характеристик нервных процессов, необходимы еще достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности двигательного аппарата, мощности анализаторных систем энергетического обеспечения, а также совершенство двигательных навыков выполняемых упражнений и действий.

Основными средствами развития разных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, несмотря на то, что эти упражнения направлены на увеличение уровня быстроты, они имеют и существенные методические особенности в развитии ее различных форм проявления.

Развитие быстроты двигательной реакции

Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями.

Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение для волейболистов.

Основными средствами развития разных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций высокой скорости и частоты выполнения снижений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все же имеются и существенные методические особенности развития различных форм проявления данного физического качества.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы.

Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4–5 секунд. Рекомендуется выполнять 3–6 повторений тренируемых упражнений в 2–3 сериях.

Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микроинтервалов времени. Этот метод направлен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых и, даже, сотых долей секунды.

В повседневной жизни чаще приходится сталкиваться со сложными реакциями, для реализации которых необходимо:

1. Адекватно оценить ситуацию.
2. Принять необходимое двигательное решение.
3. Оптимально выполнить это решение.

При этом необходимо помнить, что чем больше имеется вариантов решения двигательной задачи, тем более затруднено принятие конкретного решения и длительное время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается при совершенствовании ее моторного компонента.

Необходимые условия для воспитания быстроты движений (скорости)

1. Движения выполняются максимально быстро, внешнее сопротивление небольшое, либо отсутствует.
2. Выполняются в максимальном темпе многократные возвратные (чередующиеся, противоположно направленные) движения различны-

ми звеньями тела (без внешнего сопротивления или с малым внешним сопротивлением).

3. Выполняются упражнения со значительным или большим сопротивлением с акцентом на «взрывное» начало, то есть на «мгновенное» развитие максимального напряжения соответствующих мышц.

4. Выполняются максимально быстрые движения с сопротивлением силы тяжести (в том числе такие, как предельно высокие прыжки на двух ногах, бег с максимальной частотой шагов, отжимание и подтягивание с максимальной частотой, отжимание с завершающим отталкиванием руками от опоры и одним–двумя хлопками).

Развитие выносливости

Выносливость как физическое (двигательное) качество способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость- способность организма длительное время эффективно выполнять любую мышечную работу, преодолевая наступающее утомление.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные способности: они относительно малоспецифичны и незначительно зависят от вида выполняемых упражнений. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных си-

ловых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Специальная выносливость – способность организма длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду спорта, преодолевая наступающее утомление.

Существует несколько видов специальной выносливости: выносливость к сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и анаэробной работе; статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на воздействие внешней среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надежности функционирования двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного и слухового анализаторов.

Необходимые условия для воспитания выносливости

1. Выполняются упражнения со средней интенсивностью усилий продолжительное время, до сильного утомления.

2. Для развития выносливости выполняются упражнения, в которых основную работу выполняет значительное количество крупных групп мышц (бег, ходьба в гору, переноска тяжести, сгибания и разгибания тела с сопротивлением и др.).

3. При развитии выносливости необходимо «выходить» на оптимальную для себя частоту пульса и, регулируя интенсивность работы, «удерживать» эту частоту. Для здорового человека это 160–170 ударов в минуту (хорошо тренированные люди могут позволить себе большую частоту). Необходимо контролировать свое состояние: сначала упражняться, удерживая длительное время частоту пульса на уровне 120–130 уд/мин, после одного или двух занятий выходят на более высокий уровень (130–140 уд/мин) и т.д., контролируя свое самочувствие в течение и после тренировки. Если самочувствие на тренировке, после нее, на следующий день не вполне нормальное (скажем, пропала бодрость), возвращаются к предыдущему уровню и считают его оптимальным для данного состояния вашей физической подготовленности.

С его изменением меняется и «рабочая» частота пульса. Учитываются также (непрерывно!) и особенности самочувствия перед тренировкой.

У п р а ж н е н и я . Длительный бег, длительная быстрая ходьба, многократное повторение « силовых » упражнений до сильного утомления, быстрое плавание до сильного утомления, длительные лыжные прогулки.

Методы развития силовой выносливости

Силовая выносливость, т.е. способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия – это одно из наиболее значимых в волейболе двигательных качеств. От уровня его развития во многом зависит успешность игровой деятельности.

Поэтому, развитие силовой выносливости должно вестись комплексно, на основе параллельного совершенствования вегетативных систем и силовых способностей.

Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Однако сложность развития этого двигательного качества заключается еще и в возможном отрицательном взаимодействии эффектов тренировочных упражнений, направленных на совершенствование факторов, обеспечивающих проявление данного качества.

Развитие гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

1. Гибкость развивается только движениями максимальной амплитуды. Они вызывают сильное растяжение мышц и связок, ограничивающих данное движение.

2. Увеличивать амплитуду движений следует постепенно. Первые движения не должны вызывать значительного пассивного сопротивления (то есть сопротивления ненапряженных мышц) мышц и связок.

3. Приступать к упражнениям для развития гибкости можно только после хорошей разминки; особенно хорошо должны быть «разогреты» те участки опорно-двигательного аппарата, в которых упражнения на растягивание (на гибкость) вызывают возникновение больших пассивных напряжений.

4. Необходимо поддерживать симметрию упражнений, т.е. приблизительно одинаково «прорабатывать» суставы левой и правой сторон тела.

5. Упражнения для развития гибкости выполняются в конце занятия, после упражнений для развития силы, быстроты, выносливости.

6. При выполнении упражнений для развития гибкости не должно быть болевых ощущений. Появление резких болевых ощущений при выполнении тех или иных упражнений на гибкость – сигнал прекратить их на одно или несколько занятий, пока боль не исчезнет. Для быстрого восстановления такой травмы полезно выполнять эти же упражнения, но с небольшой амплитудой, тогда травмированный участок тела получает нагрузку, но не происходит повреждения тканей. Амплитуда движений должна быть такой, чтобы не ощущались болевые ощущения.

Развитие ловкости

Не все могут похвастаться достаточной координацией движений и их ловкостью. Этот недостаток объясняется отчасти индивидуальными физическими данными, отчасти упущениями в развитии двигательных функций. Нередко она является последствием перенесенной болезни, из-за вынужденного физического бездействия или в результате многочисленных заболеваний чувствительных или двигательных нервов. Уже сама попытка избежать возникновения болевых ощущений при тех или иных нагрузках может отрицательно повлиять на общий характер движений. Во время занятий, направленных на развитие ловкости в движениях, следует, в частности, обращать внимание на координацию мышц, принимающих участие в отдельных движениях, важно при этом следить за своевременным включением в работу определенных групп мышц.

Кроме того, важно наблюдать и запоминать движения людей, отличающихся особой ловкостью, и постоянно тренироваться до тех пор, пока не почувствуется, что движения стали выполнять значительно легче. Как и многие другие виды занятий, развитие ловкости также имеет не менее важную цель – научиться ощущать напряжение мышц и приобрести правильную осанку. Поэтому в программу тренировок необходимо включать упражнения, направленные на развитие именно этих качеств.

Еще одной задачей тренировок является повышение скорости реакции. В зависимости от физической подготовки можно играть в бадминтон, настольный или большой теннис. Задача здесь заключается, в частности, в том, чтобы повысить точность движений (например, с помощью упражнений на попадание в цель), научиться быстро прекращать движения и развивать способность мгновенно и правильно реагировать на изменение статического состояния (упражнения на балансирование).

Так как во время реакции в действие вступают центральные участки нервной системы, то отсюда следует, что повышение скорости реакции органов движения нередко положительно сказывается на умственных способностях. В приводимых ниже десяти упражнениях осуществляется каждый раз один из указанных принципов тренировки.

Сохранение и укрепление суставного аппарата.

1. Необходимо совершать средние и значительные по амплитуде многократные движения во всех суставах без отягощения или сопротивления либо с малым отягощением или сопротивлением. Выполнять эти движения во всех направлениях, обеспечиваемых данным суставом. При этом не следует приближаться к границам диапазона его подвижности.

2. Следует выполнять легкие и средние по интенсивности движения на границах подвижности каждого сустава, чтобы диапазон его подвижности не уменьшался.

3. С небольшими (умеренными) усилиями активно (за счет напряжения мышц данного сустава) и пассивно (за счет напряжения других мышц тела и за счет его веса) стараться перейти границы подвижности сустава.

4. Следует избегать значительных (даже кратковременных) перегрузок суставов и длительной работы с высокой нагрузкой; это приводит к травмам. Полностью же ликвидировать в дальнейшем следы травм (пусть даже микротравм) не так-то просто.

5. В случае повреждения мышцы, сухожилия, связки, причиняющего боль при определенных упражнениях, следует уменьшить применяемое сопротивление, чтобы болевые ощущения при этих упражнениях были едва заметными, не вызывающими существенных неприятных ощущений. Выполняются данные упражнения многократно, почти «до отказа»: так можно быстрее залечить травму, чем если вообще избегать движений в травмированном звене тела.

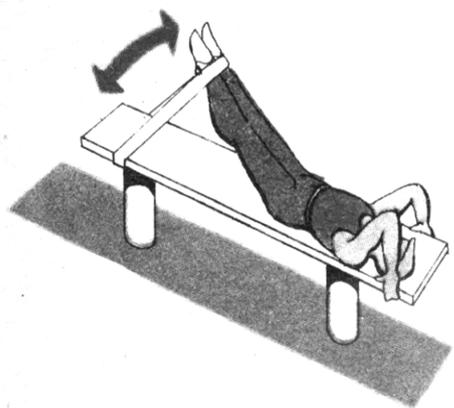


Рис. 43

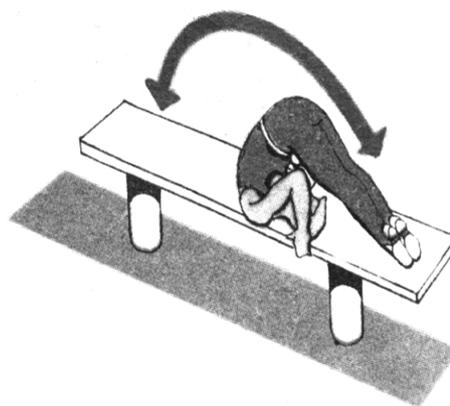


Рис. 44

5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Учитывая специфику игровой деятельности в волейболе, *автономное развитие базовых физических качеств, изучение техники и тактики игры должны быть изначально ориентированы на эффективную комплексную и наиболее полную реализацию различных сторон подготовленности обучающихся в условиях игрового противоборства.*

Ни высокий уровень владения техникой отдельных игровых приемов, ни богатый арсенал тактических знаний и умений, ни достаточно развитый физический потенциал занимающихся сами по себе не гарантируют эффективность игровой деятельности. Успехи, достигнутые в освоении структурных компонентов игры в волейбол, еще не обеспечивают их взаимосвязанного воспроизведения непосредственно в игровом противоборстве. Необходимо специально учить этому. Причем обучение игровой деятельности не должно ограничиваться произвольным использованием двусторонних учебных игр. Взаимосвязь различных аспектов обучения требует направленной координации педагогических воздействий. Это возможно только благодаря специально организованному процессу интеграции результатов обучения технике, тактике игры и развития специальных физических качеств.

Решение этой проблемы осуществляется в процессе *интегральной подготовки*, представляющей собой систему взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности педагогических воздействий, объединенных целевой установкой на синтез всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Основные направления интегральной подготовки:

- сочетанное развитие базовых физических качеств;
- комплексное совершенствование освоенных игровых приемов;
- синтез технического и тактического потенциала;
- сопряженное развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий;
- эффективное воспроизведение компонентов двигательного и интеллектуального потенциала в их взаимосвязи в целостной игровой деятельности.

Обозначенные направления интегральной подготовки тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. В то же время каждое из них представляет собой определенную ступень (уровень) в иерархической структуре педагогических воздействий в процессе обучения игровой деятельности.

В желании победить, в каждой отдельной игре и в крупном турнире слиты воедино действия всех членов команды и отражены в их действиях все стороны подготовки.

Поэтому очень важно добиться высокого уровня во всех видах подготовки, и чтобы волейболисты могли успешно реализовывать в игровых действиях все стороны подготовки.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Игровые упражнения подбираются с учётом специфики игры или подготовки к каждой конкретной игре, соревнованиям. Большую роль в интегральной подготовке играют двусторонние игры на учебных занятиях и контрольные игры.

Однако нельзя сводить интегральную подготовку только к двусторонним, контрольным играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий и комплексное воздействие игровой деятельности волейболистов.

В задачи интегральной подготовки входят осуществление связи между физической, технической, тактической теоретической, морально-волевой с технико-тактической, и технико-тактической с физической. Этим достигается стабильность игровых навыков в соревнованиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются игровые упражнения, направленные на решение задач 2-х видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подходящих по технике и тактике), упражнений в переключениях, учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике игры, контрольные и календарные игры с установками на игру и с последующими разборами проведённых игр.

Необходимо отметить, что упражнения подбираются с учётом подготовленности волейболистов. Так на начальном этапе больше уделяют внимания упражнениям на развитие переключений, при выполнении технических приёмов и развития специальных качеств в единстве.

В учебных играх даются задания, включающие те или иные действия в нападении и защите, исходя из игрового опыта спортсмена на данном этапе.

В дальнейшем подбираются упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приёмов в единстве.

В учебных играх и матчевых встречах особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (защитникам, нападающим, связующим).

По мере совершенствования игровых действий задания дифференцируются по тактике и технике в целом для групп игроков, команды и по игровым функциям для отдельных игроков.

В целом интегральная подготовка является ведущим звеном в общей подготовке волейболистов, и является как бы смотрам уровня подготовки отдельных игроков и команды в целом. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Соревнования – составная часть подготовки.

Соревнования являются своего рода ядром, вокруг которого развёртывается вся деятельность.

При планировании соревновательной подготовки следует руководствоваться следующими положениями:

– Соревнования должны подбираться таким образом, чтобы уровень подготовки противников соответствовал уровню подготовки своей команды или немного превосходил её по степени подготовленности.

– Привлекать к участию в соревнованиях только подготовленных спортсменов.

– Планировать соотношение соревновательной и тренировочной деятельности таким образом, чтобы наиболее эффективно осуществлялась подготовка спортсменов и была возможность наиболее полно раскрыться своим возможностям волейболистам на соревнованиях.

В многолетней подготовке студентов вузов и в каждом годичном цикле выделяются соревнования, имеющие важное значение для вуза. Их принято называть основными, остальные соревнования – подводящими (подготовительные). Среди студентов – это первенство среди вузов, Российская Студенческая Волейбольная Лига, первенство области среди коллективов физкультуры. Многие студенты выступают за профессиональные команды, играющие в первенстве России.

К основным соревнованиям проводится специальная подготовка с учетом условий проведения, состава команд соперников, места поведения.

С этой целью производятся контрольные игры и туры, где решаются задачи подготовки к основным соревнованиям.

Число соревнований должно быть достаточным для обеспечения полноценной подготовки спортсменов и команды в целом.

Таким образом, соревнования органически входят в систему подготовки волейболистов. Они являются целью тренировки и служат эффективным средством специальной подготовки.

В спорте трудно добиться успехов, просто регулярно тренируясь и очень мало выступая на соревнованиях.

Следует отметить, что нельзя увлекаться чрезмерным количеством соревнований, так как это приводит к недостаточной подготовке по технике, физической подготовке и ведёт к простому «натаскиванию» волейболистов.

Ведущими методами интегральной подготовки являются:

- метод сопряженных воздействий;
- игровой метод;
- метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности;
- соревновательный метод.

В основе *метода сопряженных воздействий* заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по волейболу его сущность проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существует два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола:

– путь логического сопоставления игровых действий в волейболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними;

– применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие волейболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу *соревновательного метода*. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное задание на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

С целью избирательного воздействия на компоненты игровой деятельности соревновательный метод может применяться с усложнением или облегчением условий состязаний в сравнении с официальными правилами игры в баскетбол. Наиболее распространенными методическими приемами изменения правил в учебных играх являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия игроков при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количественного состава противоборствующих команд;
- введение в ходе соперничества дополнительной специфической информации: игра двумя мячами; условно-зрительные или звуковые сигналы, изменяющие регламент игровых действий;
- наложение ограничений на выполнение отдельных игровых действий: полное запрещение отдельных игровых приемов (например, верхней передачи); предварительное программирование количества ходов разыгрываемой игровой фазы, ее содержания или способа завершения (например, атаку завершать только нападающим ударом и т.п.);

– введение временных ограничений на отдельные фазы игровых действий или изменение продолжительности противоборства: уменьшение или увеличение времени на атаку; варьирование продолжительности отдельных сетов или игры;

– усложнение процессов восприятия игровых ситуаций: игра двух команд в одинаковой форме; при недостаточном освещении; при недоброжелательных шумовых воздействиях;

– изменение условий игровой деятельности: использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты сетки, применение игроками утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.п.;

– игра с гандикапом: скрытое или объявленное преимущество одной из соперничающих команд в счете, игра в численном меньшинстве и т.п.

Выбор средств и методов обучения игровой деятельности необходимо строго соотносить с этапом обучения, его основными задачами и уровнем подготовленности занимающихся. Так не допустима как недооценка, так и переоценка значимости игрового и соревновательного методов как наиболее эффективных средств педагогических воздействий. Существует мнение, что около половины учебного времени на начальном этапе обучения следует проводить посредством игрового метода. В то же время чрезмерное увлечение учебными двусторонними играми, без достаточного освоения «школы» техники и тактики может только навредить дальнейшему росту игрового мастерства.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ) ПОДГОТОВКА

Эта подготовка является важным компонентом многолетней тренировки волейболистов.

По сути, речь идёт о воспитании спортсмена как личности. Эта работа ведётся постоянно на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и должна быть тесно связана воспитательной работой вуза, в котором студенты обучаются.

Волейбол – командная игра и она предъявляет своеобразные требования к спортсменам, которые во время игры переживают все перипетии борьбы, идентично воспринимая конкретные игровые ситуации, а на этом основании целесообразно строить свои игровые действия. Знание игровых ситуаций, а также других особенностей волейбола позволяет более продуманно строить процесс подготовки.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, коллективизма. Формирование высоких идейных мотивов поведения, стремление к труду, тренировочному процессу, воспитание не применимого отношения к нарушениям норм морали, закона и т.д.

2. Повышение общего уровня культуры, интереса к общественной жизни и сознательного отношения к занятиям.

3. Воспитание волевых качеств – настойчивости, выдержки, самообладание и целеустремленности.

4. Развитие психических функций спортсменов, применительно к требованиям волейбола.

5. Воспитание совместимости спортсменов в процессе совместной деятельности в команде.

6. Адаптация к условиям соревнований.

7. Настройки на игры и руководство командой во время игр и соревнований.

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения.

Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция.

Современные тренировки в волейболе используют такие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение положительный фактор, отражающий активацию всех функций

и систем организма, гармонично включающихся и деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность

Выделяют три стадии психического напряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность. Существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройства сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет тренеру вносить коррективы и тренировочный процесс соответственно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить это состояние, нередко только пройдя через него, можно надеяться на улучшение спортивных результатов.

Спортивные соревнования важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности.

Соревнования имеют ряд общих психологических особенностей:

1. Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием.
2. Целью выступления в соревновании является достижение победы либо лучшего результата. Это создаст экстремальную ситуацию, в которой спортсмен должен проявить максимум своих возможностей, часто в сложных условиях и при дефиците времени.
3. Спортивные соревнования всегда социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена в обществе, приносят ему славу, включаются в оценку жизненных достижений.
4. Результаты выступлений в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.
5. Спортивные соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс и результат деятельности спортсмена.

Психическое состояние – это относительно устойчивое проявление психики человека в конкретный период его деятельности. Например, его настроение, желание или нежелание работать, тревожные мысли о поражении или переживание азарта спортивной борьбы. Психические состояния динамичны, изменчивы, но в то же время они могут характеризоваться и достаточной устойчивостью во времени. Любое психическое состояние спортсмена выражает степень его психической и моторной активности, готовности к работе, к борьбе с соперниками. Оно

формируется в деятельности, на основе включенных в эту деятельность психических процессов ощущений и восприятий, представлений и памяти, мышления и речи, воображения, рефлексии. Чувственно осязаемыми в любом психическом состоянии являются эмоции, в особенности в момент включения волевого усилия. Не случайно психические состояния часто отождествляют с «эмоциональными состояниями».

Основные направления психологической подготовки:

1. Воспитание дисциплинированности.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий и предполагает, прежде всего, четкий регламент занятий, хорошую посещаемость и выполнение всех заданий и упражнений.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, незамедлительное выполнение команд и указаний преподавателя, отличное поведение в быту, дома и на тренировках — вот на что обращает основное внимание тренер. Большое значение для воспитания дисциплины имеет соблюдение гигиенических требований. Тренер никогда не должен снижать требовательности к своим ученикам; никогда и ни один проступок не должен оставаться без внимания.

В большом спорте самодисциплина спортсмена играет решающую роль. Она выражается в самоотречении от многих благ жизни (например, посещений вечеров, танцев и т.п.). Самоотречение во имя великой цели завоевания мировых рекордов связано и со спортивным аскетизмом, который предполагает неукоснительное выполнение режимов тренировки и тренировочных нагрузок, строжайшее соблюдение питьевого режима и режима питания и т.д. Все это дисциплинирует волю спортсмена, способствует воспитанию подлинно бойцовских качеств.

2. Воспитание настойчивости и упорства.

Воспитание настойчивости и упорства в достижении цели — одна из главных задач в подготовке спортсменов. Для воспитания этих качеств нужно, прежде всего, побуждать своих учеников к достижению цели. Иногда отдаленная цель — стать рекордсменом страны может воодушевить молодого спортсмена. Но чаще более действенным стимулом является достижение ближайшей цели. Нужно не только стремиться к цели, но и верить в ее достижение. А достижение цели предполагает большое трудолюбие и упорство. Даже одаренный человек может ничего не добиться в жизни, если не будет много и упорно трудиться. Есть немало примеров как новички, не подававшие вначале никаких надежд, становились выдающимися спортсменами благодаря настойчивости и упорству в тренировке, огромному трудолюбию.

Состояние специфической неуверенности по отношению к определенным ситуациям, которое резко снижает эффективность деятельности, называют психологическим барьером.

Психологические барьеры разнообразны субъективных трудностей спортсмена, проявляющаяся в форме чрезмерного волнения, нерешительности, в растерянности и подавленности, в неуверенности и др.

В их основе лежит почти суеверный страх повторения однажды случившейся неудачи. Иногда у особо тревожных и ответственных спортсменов психологический барьер возникает не в результате реальной неудачи, а под влиянием лишь яркого представления себя и своих неудачных действий в новой ситуации. Таким образом, психологический барьер, который возникает в ходе спортивной деятельности, является неблагоприятным психическим состоянием и нуждается в профилактике и коррекции.

Эмоциональная жизнь спортивной команды необыкновенно богата. Особенно значимы для коллектива переживания успехов и неудач, побед и поражений именно в спортивной деятельности. Успех, победа, как правило, создают у каждого спортсмена и у всей команды состояние уверенности в своих силах. Эмоции эти несут новый заряд энергии, повышают желание еще продуктивнее работать для достижения новых успехов. Но победа и поражение иногда вызывают негативные состояния. В случае победы это состояние переоценки своих сил, беспечности, самоуверенности, зазнайства; в случае поражения состояние угнетения, безразличного, негативного отношения к тренировке, иногда даже утраты веры в свои силы.

Система межличностных отношений (симпатии, антипатии), охватывающая взаимодействие людей (подражание, сопереживание, идентификацию, рефлексии), взаимные требования, настроение, стиль совместной деятельности, интеллектуальное, эмоциональное и волевое единство составляют психологический климат коллектива.

Психологический климат относится к числу социально-психологических явлений, обладает достаточной устойчивостью и играет роль своеобразной «экологической среды» для личности спортсмена, входящего в группу. В связи с этим климат может быть положительным, отрицательным или нейтральным в зависимости от того, как он влияет на деятельность личности.

Можно выделить *три основных характеристики психологического климата*: психологическую, социально-психологическую и социальную.

Психологическая характеристика чаще всего раскрывается в интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойствах группы и дина-

мике ее состояний. Говорят об атмосфере увлеченности, подавления личности, завистливости, страха, творчества и т.п. Психологическая атмосфера может способствовать проявлению соответствующих особенностей личности спортсменов или тормозить эти проявления.

Социально-психологическая характеристика проявляется в сотрудничестве и взаимодействии, в тех изменениях психики, которые консолидируют группу, то есть способствуют становлению командного духа, сплоченности, дружбы, выработке системы взаимных требований, повышающих эффективность совместной деятельности, порождают удовлетворенность этой деятельностью.

Социальная характеристика отражает объективные социальные условия (политические, моральные, деловые) для становления и проявлений психологической и социально-психологической характеристик климата команды, а также социально приемлемые формы проявления психологического климата и социально значимое (например, эстетическое) содержание эмоций, волевых мотивов, интеллектуальных отношений, сотрудничества и взаимодействия.

Далеко не всегда формы проявления эмоций, воли, интеллекта внутри команды приемлемы перед болельщиками, посторонними людьми, в общении с представителями других профессий. Тем не менее, благоприятный психологический климат только тогда является по-настоящему весомым психологическим фактором, когда он не вдет вразрез с социально одобряемыми нормами.

Хорошие методы воспитания упорства и трудолюбия — прогрессирующее повторение упражнений, увеличение объема тренировочных нагрузок, применение соревновательного метода в тренировке (кто лучше, больше, точнее), выступление на соревнованиях.

Воспитание трудолюбия в тренировках, развивающих упорство и настойчивость в достижении цели, является одной из главных задач, возложенных на преподавателя.

3. Воспитание смелости и решительности.

Воспитание таких качеств, как уверенность в своих силах, смелость и решительность. В спорте они чрезвычайно важны. Уверенность в своих силах помогает спортсмену добиться высоких результатов на соревнованиях. Чувство неуверенности, напротив, даже при отличном владении техникой и высоком уровне развития физических качеств сковывает инициативу, приводит к поражению.

Чувство уверенности в своих силах необходимо развивать постепенно, исходя из реальных возможностей спортсмена (команды). Нельзя травмировать психику спортсмена состязаниями с явно более сильными спортсменами. Подобная практика может привести к выра-

ботке привычной (стереотипной) неуверенности в своих силах, из-за чего» впоследствии данный спортсмен или команда будут проигрывать равным и даже менее сильным спортсменам. Уверенность в своих силах воспитывается в процессе интенсивной тренировочной работы и обязательно должна подкрепляться победами на соревнованиях.

Однако спорт есть спорт, и поражения в нем почти неизбежны. Но стойкого спортсмена — настоящего бойца поражение на соревнованиях побуждает удесятерять свои силы в тренировках, исправлять недостатки, повышать уровень мастерства, чтобы на новых состязаниях взять реванш над соперником.

Большое место в тренировке должны занимать упражнения и задания, требующие от спортсмена смелости и решительности. Такие задачи и упражнения связаны с некоторой долей риска. Поэтому для воспитания смелости и решительности кроме упражнений в избранном виде спорта необходимо использовать и такие Виды упражнений, которые имеют преимущественный характер воздействия на эти качества. К ним можно отнести прыжки в воду, прыжки на лыжах, прыжки с парашютной вышки, спуски с гор на лыжах, прыжки на батуте, различные акробатические прыжки и прыжки через препятствия.

Воспитывая у занимающихся уверенность, нужно постоянно напоминать им о том, что это качество может легко перерасти в самоуверенность, а это всегда ведет к неудачам в соревнованиях (плохая подготовка, недостаточная разминка и т.п.).

4. Воспитание воли к победе.

Воспитание воли к победе базируется на перечисленных качествах проявления воли. Однако нужно помнить, что только многолетняя закалка «боем» — участие в крупных ответственных соревнованиях в конечном счете воспитывает у спортсмена волевые качества, необходимые для достижения победы над соперником.

Воспитание и дальнейшее совершенствование всех этих психологических факторов способствует повышению надёжности спортсменов на соревнованиях.

В качестве основных средств и методов психологической подготовки используются средства идеологического воздействия (печать, радио, телевидение), повышение интеллектуального уровня волейболистов, расширение их знаний в области общественных наук, спорта, воспитание традиции, личный пример, общественно — полезную работу, поощрения и наказания.

Тренеру, прежде всего, необходимо позаботиться о создании в команде такого социально-психологического климата, который бы на-

страивал на достижения, на победу, вдохновлял каждого, давал зримую надежду новичку, сплачивал спортсменов в коллектив единомышленников. Авторитет тренера в глазах спортсменов – это мощная регулирующая сила, и от того, как ею воспользуется тренер накануне или во время соревнований, во многом зависит процесс формирования состояния оптимальной, боевой готовности спортсменов. Таким образом, залог успеха в психологической работе это взаимная поддержка спортсмена и тренера, их реальное сотрудничество.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основной целью физического воспитания в вузе является сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, а также психофизическая подготовка и самоподготовка будущих специалистов к их профессиональной деятельности. Одним из наиболее действенных средств, позволяющих эффективно решать поставленную цель, на наш взгляд, является игра в волейбол.

При условии должной мотивации и регулярности занятий специально организованная игровая деятельность позволяет развивать у студентов основные физические качества на фоне приобретения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков.

Формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание способствует высокая эмоциональность спортивного соперничества в баскетболе, коллективный характер двигательной деятельности, проявление не только физических, но и личностных качеств.

Ранее приобретенный двигательный опыт вчерашних выпускников школ составляет основу их дальнейшего физического совершенствования. За годы обучения в вузе следует не столько преумножить достигнутый уровень развития отдельных компонентов физической подготовленности, сколько добиться их синтеза, формирования навыков целостного и наиболее полного воспроизведения, адекватного внешним условиям.

Использование волейбола как эффективного средства физического воспитания предполагает его применение в разнообразных формах: от простейших упражнений с элементами техники игры и подвижных игр, до игровых заданий и двухсторонних игр, включая соревновательное противоборство.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айриянц, А.Г. «Волейбол» [Текст]: учебник / А.Г. Айриянц. – 2-е изд, доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 230 с.
2. Ашмарин, В.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник для студентов факультета физической культуры / В.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990.
3. Беляев, А.В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроках физической культуры [Текст] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
5. Беляев, А.В. Волейбол [Текст]: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
6. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1993. – 331 с.
8. Воробьев, Н.И. Основы теории игр: Бесконтактные игры [Текст] / Н.И. Воробьев. – М.: Наука, 1987. – 176 с.
9. Дьячков, В.М. Проблемы технического мастерства как фактора повышения надежности действий спортсмена. Технологические факторы надежности деятельности спортсменов [Текст] / В.М. Дьячков, Н.А. Хударов. – Вып. I. – М., 1980. – С. 21–29.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупской. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
12. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
13. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.
15. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки [Текст] / А.В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1981. – 152 с.

16. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей. Психомоторика [Текст]: сб. науч. тр. /Е.П. Ильин. – Л., 1976. – С. 4–22.
17. Ковалев, В.Д. Спортивные игры [Текст] / В.Д. Ковалев. – М.: «Просвещение», 1988. – С. 116–141.
18. Козырева, Л. «Волейбол» [Текст] / Л. Козырева. – М.: «Физкультура и спорт», 2003.
19. Клещев, Ю.Н. «Волейбол. Школа тренера» [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2005 – 399 с.
20. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. [Текст]: метод. пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия. – 56 с.
21. Озолин, Г.Н. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Г.Н. Озолин. – М.: «Астрель», 2002. – 217 с.
22. Поповский, В.М. Модельные характеристики волейболистов высокой квалификации. Совершенствование методов и средств спортивной тренировки [Текст] / В.М. Поповский. – Л., 1979. – С. 78–79.
23. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
24. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Всероссийская федерация волейбола. Официальные волейбольные правила [Текст]. – М.: Олимпия, человек, 2007. – 96 с.
25. Фомин, Е.В. Волейбол: методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы [Текст] / Е.В. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 1–13.
26. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст] / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
27. Фурманов, А.Г. Волейбол [Текст] / А.Г. Фурманов. – Минск: 2009. – 240 с.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2000. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	5
1.1. Направленность физического воспитания студентов в вузе	5
1.2. Волейбол как эффективное средство физического воспитания	5
1.3. Правила игры и основные формы проведения занятий	7
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	12
2.1. Обучение технике игры и ее совершенствование	13
2.2. Теория и методика обучения приемам игры в волейбол	14
2.3. Техника игры в нападении	16
2.4. Техника обращения с мячом	22
2.5. Техника защиты	42
3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	50
4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	63
4.1. Гимнастические упражнения	63
4.2. Акробатические упражнения	67
4.3. Спортивные игры	67
4.4. Подвижные игры	68
4.5. Легкая атлетика	73
4.6. Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств	75
5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	86
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ) ПОДГОТОВКА	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	99
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	100

Учебное издание

Уракова Дильбар Салимовна
Нурдыгин Евгений Александрович

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

В авторской редакции
Верстка Т.А. Лильп

Подписано в печать 14.05.15. Формат 60×84/16.
Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.
Усл.печ.л. 5,99. Уч.-изд.л. 6,44. Тираж 80 экз.
Заказ №173.



Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28.